ديان ساند لاند

مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا

كيف تدون مذكراتك؟



إعداد / قسم الترجمة بدار الفاروق



كيف تدون مذكراتك؟

Time to Write to Yourself

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – الجيزة – مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٢/٧٦٢٢٨٣٢/٠٢/٠٠ –
٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ – ٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨
فاكـــس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

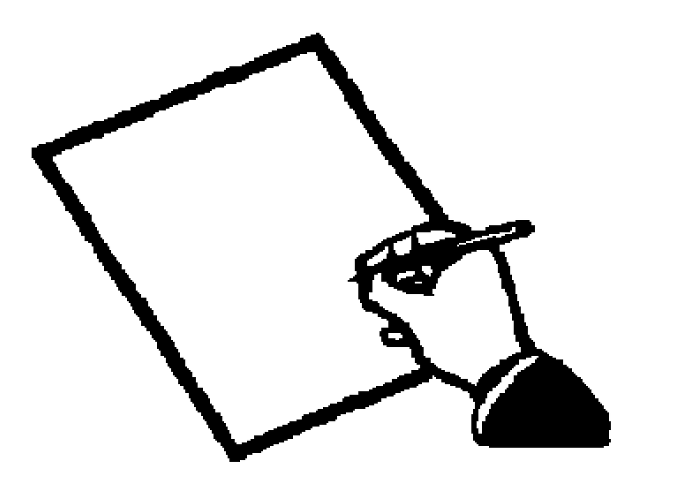
ساندلاند، ديان.
كيف تدون مذكراتك؟/ تأليف ديان ساندلاند؛ ترجمة قسم الترجمـــة بـــدار الفـــاروق.– ط ٠١–
القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية ش.م.م [٢٠٠٨] ٢٢٤ ص؛ ٢٤ سم. (متنوع)
تدمك: 978-977-455-088-1
رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٨٩٨٩
١– الترجمة الذاتية
أ– العنوان
ديوي: ٨٠٩,٩٣٥٩٢

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨
الطبعة الأجنبية: ٢٠٠٧

www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

كيف تدون مذكراتك؟

Time to Write to Yourself



المحتـــويـــات

تمهيد

تساعدك كتابة المذكرات في استيعاب الماضي والتعامل مع الحاضر والتطلع إلى المستقبل بشكلٍ إيجابي. ويهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك في تعلم بعض الأساليب لكتابة المذكرات التي ستؤثر على تغيير حياتك نحو الأفضل.

حينما بدأت في تأليف هذا الكتاب لم يكن بالترتيب نفسه الذي هو عليه الآن، كما أنك غير مطالب بقراءته بالترتيب نفسه إلا إذا رغبت في ذلك، ففي النهاية أنت سيد قرارك. وهذه هي الفكرة التي تمثل محور العديد من الأنشطة التدريبية التي ستجدها على صفحات هذا الكتاب. ويتميز هذا الكتاب بأن كل فصل فيه يمثل جزءًا مستقلاً بذاته؛ حتى إذا رغبت في الاطلاع على جزءٍ معين في الكتاب، فمن الأفضل أن تقصده مباشرةً وتبدأ في التعامل مع الأنشطة التدريبية المرتبطة به.

تعتمد العديد من الأنشطة التدريبية على نوعين من الأساليب العلاجية والمعروفة باسم "العلاج بالتحدث عن الذات" وهما: العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي. وهذا المزج بين استخدام العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي هو ما يجعل هذا الكتاب مختلفًا عن الكتب الأخرى التي تتناول هذا الموضوع.

وحتى أتفادى التكرار في كل فصل، خصصت فصولاً تتناول العلاج عن طريق الكتابة (انظر الفصل الثاني) والعلاج بالتحدث عن النفس (انظر الفصل الثالث). وقد أوضحت من خلال هذه الفصول كيف أن هذه الأنماط العلاجية يمكن أن تشكل أساسًا للأنشطة التدريبية. وباستيعاب قواعد العلاج بالتحدث عن الذات وأسسه، يمكنك أن تبتكر أسلوبك الخاص فيما يخص الأنشطة التدريبية المتعلقة بالكتابة والتي تتناسب مع الموقف الذي تمر به على وجه الخصوص. وبهذه الطريقة، يمكنك أن تجد في هذا الكتاب المعلومات التي تستعين بها للتكيف مع أي موقف يمر بك.

إن كنت غير معتاد على الاحتفاظ بمفكرات لتدوين مذكراتك، فابدأ بالفصل السادس الذي يشرح جميع الأدوات التي تحتاج إليها لتدوين المذكرات وسبب احتياجك لهذه الأدوات ومن أين تحصل عليها. وعمومًا إذا كان في متناول يدك قلم وورقة، فيمكنك أن تبدأ الآن.

ستجد في الجزء الخاص بالأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب نماذج مُعدة خاصة بتدوين المذكرات وهي شائعة الاستخدام في الأنشطة التدريبية. ويمكنك نسخ هذه النماذج والكتابة عليها مباشرةً ثم لصقها في مفكرتك الخاصة (ستحتاج إلى تكبير حجم هذه النماذج لتعطيك المساحة الكافية للكتابة عليها، إن اخترت ذلك)، ويمكنك أيضًا الرجوع إلى هذه النماذج كي تذكرك بأفكار تحثك على بدء الكتابة في مفكرتك. وشخصيًا، أفضل الطريقة الثانية لأنها لا تفرض حدودًا على قدر ما تكتبه تحت كل عنوان رئيسي.

في النهاية، ستجدني في بعض الأحيان قد استخدمت ضمير الإشارة "هو" وفي أحيان أخرى ضمير الإشارة "هي"، وذلك على نحو متبادل. وذلك لأنني كنت على وعي تام بأنني لا أريد تحديد جنس معين لتوجيه الكلام إليه، فتدوين المذكرات نشاط متاح للجميع.

إن كنت تعاني من آلام نفسية حادة، فإن هذا الكتاب ليس له شأن بالتجارب الأليمة حديثة العهد أو التي استمرت لبعض الوقت دون تحسن، فيتوجب عليك التوجه لزيارة الطبيب المختص. وإن كنت تتلقى الرعاية الطبية فيما يتعلق بهذه الآلام النفسية، فليس هناك سبب يمنعك عن القيام بالأنشطة التدريبية الموجودة في هذا الكتاب (في حقيقة الأمر قد تكون هذه الأنشطة التدريبية مفيدة لك إلى حد كبير). يعني ذلك أنه من الضروري أن تستمر في تناول أي أدوية طبية وصفها لك الطبيب في أثناء ممارسة الأنشطة الموجودة بالكتاب. فهذا الكتاب لا يغني عن النصيحة الطبية المعتمدة من الطبيب المختص.

الفصل الأول

مقدمة إلى تدوين المذكرات

لقد شرعت في تأليف هذا الكتاب ولم تكن فكرتي الأساسية تدور حول طرح موضوعات عن الأجنة الذين لم تكتب لهم الحياة أو عن الإيذاء البدني الذي يتعرض له الأطفال أو عن كيفية تربية الطفل المصاب بالتوحد. وإنما كان في تصوري أن أقدم كتابًا وافيًا ومبسطًا قائمًا على الشواهد التحليلية مع الإشارة العابرة لخبراتي الشخصية فيما يتعلق بقيمة تدوين المذكرات كطريقة للعلاج. إلا إنني اكتشفت من خلال كتابتي أنني لا أعرف سوى طريقة واحدة للتدريس ألا وهي الطريقة التي أتعامل بها في حياتي اليومية وذلك عند التدريس للقابلات، وأنني أستعين بتجاربي، الحسنة والسيئة على حد سواء، من أجل توضيح الفكرة التي أسعى لشرحها. ويعني ذلك أنه سيصادفك على مدار الكتاب الإشارة إلى مواقف من حياتي الشخصية. ولقد حاولت أن أقتصد في الإشارة إليها قدر المستطاع ـ فلعل أحد يدعوني لكتابة سيرتي الذاتية يومًا ما!

ولم يكن إدراكي بأنني قد أفشي قدرًا معينًا من أسراري الشخصية هو السبب الوحيد الذي حول رؤيتي المبدئية عن الشكل النهائي لهذا الكتاب. فأثناء دراستي المتعمقة للخصائص العلاجية لعملية تدوين المذكرات، أصبحت واعية بوجه الشبه الكبير بين ما كنت أفعله تلقائيًا في أثناء تدوين مذكراتي وبعض أنواع العلاج بالتحدث عن الذات. لذا، قررت دمج النظريات النفسية المقبولة إلى جانب الاستفادة من خبراتي الشخصية في تصميم الأنشطة التدريبية التي ستجدها في نهاية كل فصل، وذلك بدلاً من تأليف كتاب عن تدوين المذكرات بصورة مباشرة كما تخيلتها. وبهذه الطريقة، أعتقد أنني قد قدمت رؤية جديدة ومختلفة عن الكتب الأخرى التي تتطرق إلى موضوع الكتابة العلاجية.

لماذا ندون المذكرات؟ بالتأكيد عندما تفكر كثيرًا في أمـور شـتى في ذهنـك سـتجد ـ مـثلما وجدت ـ أن ذلك يؤدي في النهاية إلى تشوش الذهن والانغماس في المشكلة الأساسية والتـي يصعب الخلاص منها. تعتمد العديد من الأساليب العلاجيـة عـلى الحـوار. وتتمثـل أفـضل سيناريوهات العلاج في إقامة حوار مع شخص لديه القدرة على تصوير الأفكار التي تدور في عقلك ليساعدك على إدراك معانيهـا. ولكـن عنـدما تنهمـك في استخدام أسـلوب تـدوين المذكرات ـ الأسلوب الذي أتبناه في هذا الكتاب ـ ستحل صفحات مفكرتك محـل المستـشار التقليدي للمعالجة. فيما يخص الكتابة العلاجية، يكون مستشارك متاحًا على مدار ٢٤ سـاعةً يوميًا و٣٦٥ يومًا في السنة، من شأن هذا الأسلوب في التدوين أن يوفر لك سبل الراحة.

فى الدورات العلاجية ومجموعات الدعم، يكون المريض مطالبًا على أقل الاحتمالات بـأن يواظب على حضور الدورات فى موعدها والمتابعة مع بقية أفـراد المجموعـة. هـذا إن لم يقـم باتباع خطوات العلاج السابق طرحها. وعلى الرغم من أن الأمر لا يبدو صعبًا، فإنـه عنـدما يتملكك الشعور باليأس، فقد يبدو الأمر وكأنه مهمة كبرى. وهكـذا تـصبح مغـادرة المنـزل بقصد حضور موعد الجلسات الطبية خطـوة صـعبة المنـال. أنـا أعلـم، مـن خـلال تجربتـي الشخصية مدى الاكتئاب الذى يشعر به الشخص عندما يريد الـذهاب إلى الطبيـب، أنـه في بعض الأحيان يكاد يكون الأمر مستحيلاً؛ بل إن المهمة البسيطة التي تتمثل في إحضار دفـتر وقلم من الغرفة المجاورة تصبح ثقيلة جدًا. ومع ذلك، تكون أسهل كثيرًا مقارنـةً باسـتقلال الحافلة أو قيادة السيارة بقصد زيارة الطبيب المعالج. هكذا، فأنت تستطيع تدوين مـذكراتك دون الحاجة إلى تكبد المشقة.

العلاج من خلال الفنون التعبيرية

في أثناء بحثي، اكتشفت أن هناك فروعًا متعددة من أنـواع العـلاج التـي تنـدرج تحت مظلـة "العلاج من خلال الأداء الحركي". وكبديل للعلاج عن طريـق التحـدث أو العـلاج الطبـي أو

التحليلي، تقتضي مثل هذه الأساليب العلاجية قيام المريض أو العميل بالأشياء التي من شأنها أن تساعده في تناول موضوعات متعمقة بداخله والتي قد تسبب له بعض الاضطرابات الانفعالية. وأحد هذه الأساليب العلاجية والذي وجدته ذا أهمية خاصة هو العلاج بالفنون التعبيرية.

من المقبول بوجه عام أن يتم الحكم على الحالة الذهنية للطفل من خلال الأعمال الفنية التي ينتجها. وبالتالي، إذا كانت الأعمال الفنية تعبر عن الأحاسيس الداخلية الحقيقية على نحو جيد، فمن الممكن استخدامها أيضًا في تغيير هذه الأحاسيس وقياس مدى التقدم في الشفاء. وبالإضافة إلى الرسم والتلوين اللذين يتصور أغلبنا أنهما يمثلان الفن، يشمل العلاج من خلال الفنون التعبيرية مجموعة كاملة من المجالات الإبداعية مثل الموسيقى والدراما والمسرح والشعر والكتابة الإبداعية وتدوين المذكرات، وكلها أمور تناسب الجميع تقريبًا.

وبما أنني لست ذواقة للموسيقى وأفتقد الحس الفطري للإيقاع، فإنني عندما أحاول التعبير عن نفسي من خلال الموسيقى والحركات الإيقاعية، أشعر بعدم جدارتي. ومن ناحية أخرى، فإنني أهوى الكلمات المكتوبة وأشعر بسعادة تغمرني عندما أنجح في إيجاد التعبير المناسب في الموقف المناسب، ولذلك تناسبني الكتابة الإبداعية وتدوين المذكرات. وطالما أن أي عمل أقوم به ويتعلق بهذا الشأن يكون شخصيًا للغاية، فيمكنني حتى محاولة نظم الشعر وذلك لأنه لن يعلم أحد بالأمر حتى وإن بدا وكأنه مجرد ثرثرة. وقد يساعدني هذا الأسلوب المتمثل في صياغة المشاعر أو الأفكار والتعبير عنها فى صورة كلمات قليلة منتقاة بعناية في اكتشاف إحساسي الحقيقي بما يحدث في حياتي.

لذلك، إن كان الأمر سيبدو مريحًا بصورة أكبر إذا أطلقنا اسمًا معينًا على العلاج عن طريق تدوين المذكرات والذي يتم مناقشته في هذا الكتاب، فأقترح أن يكون اسمه "العلاج من خلال الفنون التعبيرية". ومع ذلك، ففي تصوري أن استخدام بعض أساليب العلاج بالتحدث عن الذات يعني أن تدوين المذكرات عبارة عن ضرب من ضروب العلاج من خلال الفنون التعبيرية مضافًا إليه شيئًا ما.

العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي

لقد صادفني أيضًا أثناء القيام بالبحث لتأليف هذا الكتاب نوع من العلاج يعرف باسم العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي، وهو أحد فروع العلاج السلوكي المعرفي. ولقد ذهلت حينما اكتشفت أن النظرية حيال ما كنت أقوم به في تدوين مذكراتي على مدار سنوات كانت تكمن في هذه الأفكار. ولكن لم يكن عملي قائمًا على العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي بأية طريقة منهجية أو رسمية كانت. في الحقيقة، كان تطبيقي للمبادئ غاية في السذاجة مقارنةً بالأسس التي يقوم عليها هذا العلم. ومع ذلك، ليس هناك أدنى شك في أنني كنت أتبع طريقة العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي.

إن الفكرة الأساسية التي تعتمد عليها طريقة العلاج هي أن الأفراد يستطيعون تغيير سلوكهم وحياتهم عن طريق تغيير طريقة تفكيرهم. تعد هذه الفكرة من الأمور الجوهرية التي تشكل المعتقدات التي يقوم عليها هذا الكتاب. لذلك خصصت فصلاً يشرح أسلوبي العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي والمبادئ التي يشتمل عليها كل منهما (انظر الفصل الثالث)، أملاً في أن يسهم ذلك في توضيح كيفية إعداد بعض الأنشطة التدريبية الواردة في هذا الكتاب، بل وربما الأهم من ذلك، أنك ستتمكن من خلال إدراك هذه المفاهيم الأساسية من صياغة أنشطة تدريبية خاصة بك لتدوين مذكراتك بما يتناسب مع وضعك الخاص.

لا بد هنا أن أنوه أنني لست مؤهلة في أي من فروع العلاج النفسي، ولا أدعي أنه يجب اعتبار هذا الكتاب أطروحة لرسالة علمية في المجالات الخاصة بهذا الفرع من العلوم الطبية. وإنما أريد التأكيد ببساطة على أهمية تدوين المذكرات في تحقيق الشفاء للبدن والذهن والروح على حدٍ سواء فضلاً عن القيام بنشاط ممتع في حد ذاته.

في الحقيقة، يبدو أن ـ على عكس الاعتقاد الشائع ـ تحدث الفرد إلى نفسه ليس دليلاً على أنه على وشك الإصابة بالجنون، وإنما قد يكون الخطوة الأولى في طريق استعادة سلامة العقل أو الحفاظ عليها.

الفصل الثاني

التدويـــــن العلاجـــــي

قد أدرك علماء النفس منذ زمن طويل أن التعبير عن المشاعر والإفصاح عنها يعود بـالنفع على سلامة العقل، ولكن لم يدرك العلماء أن تدوين المذكرات قـد يكـون لـه أثـر إيجـابي عـلى الصحة البدنية سوى في العقدين أو الثلاثة عقود الماضية فقط. وقد نتج عن هذا الإدراك لهذه القدرة الكامنة مجموعـة مـن الدراسـات البحثيـة يرجـع تاريخهـا إلى الثمانينـات مـن القـرن العشرين، حيث أوضحت كل منها الفوائد التي تعود على الصحة بالنفع من خـلال الكتابـة التعبيرية.

نعلم جميعًا أن تدوين المذكرات يعود بالنفع على الحالة النفـسية للأفـراد الأصـحاء، مثـل التخفيف من وطأة الضغوط وإتاحة الفرصة لمشاورة الذات، سواء ارتبط ذلـك بـالتفكير في الأحلام المستقبلية أم في تحرير ذهن الشخص البالغ من التجارب الـسلبية لمرحلـة الطفولـة. ولكن الأمر المثير للدهشة هو أن بعض الباحثين قد شرعوا في إثبات أن تدوين المذكرات يفيد أيضًا الأفراد المصابين بأمراض بدنية. في حقيقة الأمر، تم إجراء العديد من الدراسـات عـلى مدار الأعوام العشرة الماضية للتحقيق في الأثر العلاجي الناتج عن تدوين المذكرات.

نتائج الأبحاث

أظهرت إحدى الدراسات، التـي أُجريـت في الولايـات المتحـدة الأمريكيـة، أن ٤٧٪ مـن المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتيزمي أو الربو ـ وكلاهما من الأمراض المزمنـة ـ قد شعروا بتحسن فيما يخص أعراض المرض وذلك بعد قيامهم بتدوين أكثر الأحداث المؤلمـة في حياتهم. أما في المجموعة الضابطة ـ وهي مجموعة تناظر الجماعة التـي تُجـرى عليهـا التجربـة قدر الإمكان، من حيث عدد أفرادها وصفاتهم، وتتعرض لجميع الأحـوال التجريبيـة مـا عـدا المتغير الذي يخضع للدراسة ـ والتي قام أفرادها بكتابة موضوعات مـن واقـع الحيـاة اليوميـة،

بلغت نسبة التحسن ٢٤٪، الأمر الذي ما زلت أعتبره مثيرًا للدهشة حتى الآن. وهناك نقطة أخرى جديرة بالاهتمام أثارتها هذه الدراسة أيضًا؛ ألا وهي أن ما تقوم بتدوينه وكيفية القيام بذلك يؤثران على ما إذا سيكون النشاط التدريبي له أثر علاجي أم لا. لذلك، إذا كانت أشكال التدوين جميعها تسهم في عملية الشفاء، إذًا فقد نشعر بتحسن عند كتابة قائمة المشتريات!

وفي أشهر دراسة، أجراها البروفيسور "بينيبيكر" أستاذ بجامعة "أوستين" بولاية تكساس، طُلب من المشاركين أن يكتبوا لمدة خمس عشرة دقيقة يوميًا لمدة أربعة أيام. وقد تم تشجيعهم على "أن يطلقوا العنان لأنفسهم للتعبير عن أكثر الأحاسيس والأفكار عمقًا بداخلهم". وتم رصد الحالة الصحية للمشتركين عقب هذه التجربة ومقارنتها بحالتهم الصحية قبل القيام بتجربة الكتابة. وكانت النتائج حاسمة، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين عبروا عن أفكارهم ومشاعرهم بالكتابة قد قلت زياراتهم للطبيب بشكلٍ ملحوظ. ولم يكن الإقلال من زيارة الطبيب وحده هو الأمر الجدير بالملاحظة، فقد تغيرت أيضًا دلالات عديدة تشير إلى تحسن الصحة البدنية من خلال عينات الدم المأخوذة. وقد تمثلت أهم هذه الدلالات في زيادة معدل إنتاج الخلايا التائية (T-cell)، وهي نوع من أنواع خلايا الدم البيضاء، كنتيجة لتعزيز مناعة الجسم.

على الرغم من ذلك، أكدت دراسات أخرى أن الكتابة عن الصدمات الشخصية لها علاقة بتخفيف وطأة الألم النفسي فضلاً عن تقليل استخدام الأدوية المسكنة للآلام. وتكمن النظرية الأساسية في أنه من خلال الكتابة وبالتالي من خلال فهم السلبيات التي حدثت في حياتك، يمكنك تخزين هذه الأحداث في ذاكرة التاريخ. في واقع الأمر، تصبح هذه الأحداث جزءًا من ماضيك بدلاً من أن تعلق بذهنك وتصبح جزءًا من حاضرك. وعلى نحو مثير، هناك ثمة استنتاجات تقول إنه قد يستفيد الرجال بصورة أكبر من النساء من جراء القيام بالأنشطة التدريبية الخاصة بالتدوين، ولكن هذه النظرية تحتاج إلى مزيد من التحقيق قبل أن يمكن إثباتها.

فوائد تدوين المذكرات

يُعد تدوين المذكرات بمثابة الصديق الذي يمكنك أن تثق فيه ثقـةً مطلقـة دون أن يخـون ثقتك. فعلى صفحات المذكرات التي توفر لك الشعور بالأمـان، يمكنـك البـدء في اكتـشاف أحلامك وأهوائك، كما يمكنك مواجهـة مخاوفـك، ويمكنـك أن تعـي منظومـة معتقـداتك وكيفية تكونها بداخلك. ولا يعني ذلك أنه يمكنك الوثوق في مذكراتك اليومية التي تـدونها أكثر من ثقتك في أي إنسانٍ آخر فحسب، بل أنه يمكنك الاعتماد عليها أيضًا وقتما تشاء ولأي مدة تطول، فأنت تستطيع أن تصب فيها جام غضبك وتبوح من خلالها عن الجـروح والآلام التي ألمت بك، وأنت على يقين أن مذكراتك ستبقى إلى جانبك دائمًا في كل مرة تحتـاج إليهـا، بغض النظر عما تفصح عنه أو بغض النظر عن أنك تعبر عن نفسك بطريقة غير متقنة.

إن الغرض الحقيقي من تدوين المذكرات هو أن تكتب عن نفسك ولنفسك، ذلك لو أنك تكتب معتقدًا أن كلماتك للنشر أو أن الآخرين سيطلعون عليها، فستراقب أفكارك والكلمات التي تكتبها حتى دون أن تدرك أنك تفعـل ذلـك. إن مـذكراتك ملـك لـك وحـدك. فهـي الصديق الذي لن يهجرك لأنك قصرت في الاتصال به منذ فترة، ولـن تـسأمك لمجـرد أنـك تستفيض في الكتابة عن أشياء مرارًا وتكرارًا في محاولة منك لتتمكن من التعامل معهـا. ولـن تفشي مذكراتك كلامًا تنتقد به شخصًا ما، ولن تسخر منك عنـدما تكتـب عـن طموحاتـك وأحلامك. فإنها بمثابة المرآة التي تتحدث بلسان حالك عما أنت عليه الآن وما قد تكون عليه في المستقبل.

تتمثل الغاية من هذا الكتاب في مشاركتك واكتشاف الخصائص العلاجية معك للتعامـل بإجلال مع أفكارك ومخاوفك ومشاعر الحب ورغباتـك عـن طريـق إضـفاء صـفة الواقعيـة عليها، أي عن طريق الكتابة عنها. إن عملية تدوين المذكرات ليـست بالمهمـة الـسهلة دائـمًا، ولكنها تجربة جديرة بالملاحظة. ويشرفني أن أكون الرفيق والمرشد لك في رحلتك خلال هذا الكتاب.

الفصل الثالث

العـــلاج بالتحدث عن الـــذات

إن العلاج بالتحدث عن الذات هو أن تتحدث وينصت إليـك الآخـرون ويكمـن المبـدأ الأساسي لهذه الأساليب العلاجية في أنه عندما تتحدث فإنك تتحرر من التوتر وتصبح قادرًا على التعبير عن الأفكار والمشاعر التي لم تفصح عنها من قبل، وبذلك تكون أمامك الفرصـة لتستكشف مشاعرك ومن ثم التصرف طبقًا لها.

يلقي أحد الأبحاث، الذي تم إجراؤه على هذه الأساليب العلاجية، الضوء على حقيقة أن أغلب الأفراد يرحبون بأية فرصة تتاح لهم لمناقشة أفكارهم العميقة. ويشير البحث نفـسه إلى أن كثيرًا من الناس لـديهم المتطلبـات التـي يرغبـون في تلبيتهـا مـن خـلال هـذه الأسـاليب العلاجية. وتتمثل أهم هذه المتطلبات في الحاجة إلى تصديق الآخرين لهم وقبولهم، بالإضـافة إلى الحاجة إلى الشعور بالأمـان والحاجـة إلى عـدم انتقـاد الآخـرين لهـم. هـذا، وأوضـحت المقابلات التي أُجريت مع مستخدمي هذه الأساليب العلاجية، أن هناك مجموعتين اسـتفادتا على وجه الخصوص من الأساليب العلاجية القائمة على التحدث عن الذات وهما: النـاجون من الإيذاء الجسدي والسيدات الآسيويات. وقد أوضحت الدراسة نفسها مدى الصعوبات التي تم مواجهتها لتوصيل هذه الخدمات العلاجية إلى هاتين المجموعتين من الأفراد.

هكذا، فإننا نعلم أنه يمكننا التنقيب عن مشاعرنا واكتشافها، ولكننا نعلم أيـضًا أن هنـاك مشكلات قد تواجهنا في سبيل الحـصول عـلى الخـدمات العلاجيـة أو تقـديمها للآخـرين. وبالإطلاع على المشكلات الموضحة الخاصة بالحصول على الخدمات العلاجيـة، فهـل نتـائج الدراسة تختص فقط بالأشخاص الذين هم في حاجة ماسة إلى اكتـساب القـدرة عـلى تخطـي العقبات التي يواجهونها والوصول إلى طوق النجاة من أجل الحصول على المساعدة، وبالتالي

كانوا أولئك هم المشاركون فقط في البحث؟ إن سبب طرح هذا السؤال هو أنني أعتقد أن هاتين المجموعتين ليستا المستفيدتين الوحيدتين من الإفصاح عن المشاعر الداخلية، بل أعتقد أن أغلب الناس سيستفيدون شيئًا ما عند إدراكهم آلية التفكير الخاصة بهم.

وبناءً على نتائج هذا البحث، أستطيع أن أبرهن على أن تدوين المذكرات هو بديل ممتاز لأساليب العلاج بالتحدث عن الذات، بل إنه الأفضل في بعض الحالات. إن مذكراتك ستكون متاحة دائمًا أمامك، كما أنها لن تنتقدك. إضافةً إلى ذلك، فهي توفر لك الخصوصية والأمان، وتقبل كل ما تكتبه دون نقاش. ويتمثل دورها في أنها تعرض عليك ما كتبته سابقًا، وبالتالي تتمكن من مقاومة الأفكار السلبية والاستعاضة عنها بشيء ينم عن المزيد من الإيجابية، مع ضمان عنصر الأمان وعدم النقد. وهذا هو الأساس الذي يقوم عليه كل من العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي والعلاج السلوكي المعرفي، وفيما يلي شرح مختصر لكل منهما.

العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي

إن كلمة "معرفي" مشتقة أساسًا من الفعل "يعرف"، وهذا لأنه أسلوب علاج يشتمل على مساعدة المريض في أن يعرف نفسه ويعرف أسلوبه في التفكير. أما كلمة "السلوك" التي يتضمنها العنوان، فهي تشير إلى الطرق التي يتصرف من خلالها الأفراد حين يشعرون بالإحباط أو الآلام النفسية. ويمكن أن تؤدي هذه السلوكيات إلى تفاقم المشكلة الأساسية فضلاً عن إطالة الفترة الزمنية لكي ترجع الأمور إلى سيرتها الأولى.

إن الهدف من العلاج السلوكي المعرفي هو مساعدة المريض في فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. وفي أثناء المناقشات، سيحاول المعالج والمريض التوصل إلى اتفاق بينهما حول طبيعة المشكلة الحالية في حياة المريض. وبناءً على هذه الرؤية المشتركة للمشكلة، سيتم اتباع خطة تمكن المريض من تحديد أهدافه التي يريد تحقيقها.

بناءً على الالتزام بتحقيق الأهداف والأغراض الواقعية التي تم تحديدها، سينصب التركيز الأساسي لهذه الطريقة العلاجية على تعليم المريض كيفية عزل الفكرة المبدئية التي تنتج عنها سلسلة الأفكار السلبية، ثم التركيز على اكتساب المهارات العملية المطلوبة للحد من التفكير بطريقة سلبية. وعن طريق اكتساب هذا الأسلوب الجديد في التفكير، سيتمكن المريض من تحقيق أهدافه المحددة وبالتالي سيشعر بالرضا نظرًا لما حققه من تطوير طرأ على طريقة تفكيره، وبالتالي على سلوكه بفضل جهوده الشخصية.

يندرج العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي تحت المفهوم العام للعلاج السلوكي المعرفي، مع وجود اختلاف جوهري بينهما يتمثل في أن هذه الطريقة العلاجية تعترف بأنه ليس في مقدور الجميع التعديل من طريقة التفكير بالدرجة ذاتها، ويرجع ذلك لأسباب بيولوجية. أما كلمة "عقلاني" فترد في هذا السياق بمعنى واقعي. وتطالبنا طريقة العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي بإدراك أن هناك بعض الأفكار السلبية التي لا يمكن تجنبها وفي بعض الأحيان تكون مفيدة فعلاً. على سبيل المثال، لا يتوقع أحد منك التفكير على نحو إيجابي عند موت شخص مقرب منك، وإلا تعارض ذلك مع حالة الحزن والحداد.

يقول الدكتور "إليس" ـ مؤسس العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي ـ إن هذه الطريقة العلاجية لا تعنى بالتفكير الإيجابي، وإنما تعنى بالتفكير الواقعي. كما تقوم هذه الطريقة على فرض أن منظومة المعتقدات عند الفرد هي نتاج لكل من الخصائص البيولوجية وطرق التفكير التي تم اكتسابها على مدار عدة سنوات. ومن المنظور البيولوجي، فإن بعض الأفراد لديهم استعداد وراثي للشعور بالاكتئاب والغضب والهوس وكثير من الاضطرابات الانفعالية الأخرى، وستحدد هذه الميول بدورها إلى أي مدى سوف يتمكن الفرد من تغيير طريقة تفكيره. أما فيما يتعلق بطرق التفكير التي يتم اكتسابها على مدى حياة المرء، فيعتمد

العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي على فرضية أن الصدمات النفسية في مرحلـة الطفولـة لا تتسبب في الآلام النفسية، وإنما السبب في هذه الآلام هو التفكير السلبي الذي ننسجه حـول هذه الصدمات.

يقوم العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي على نظرية السببية التي مفادهـا أن الانفعـالات والسلوكيات التي تصدر عنا هي نتاج الطريقة التي نفكر بها. وعندما أشير إلى طريقة التفكير، فإنني أشير ضمنًا إلى طريقة التفكير في كل شيء مثـل التفكـير في العـالم والآخـرين وأنفـسنا والوظيفة والبيت والأسرة. إذا كنت شخصًا معرضًا للإصابة بالاكتئاب، فسوف تحيد طريقة تفكيرك وستكون نظرتك للأشياء نظرةً يشوبها الإحباط، وبالتالي سترى الأشياء أكثر كآبةً مما هي عليه بالفعل.

على سبيل المثال، إذا قام زميلك في العمل بلفت نظرك إلى خطأ بسيط في شيء ما قمت به، فبدلاً من اعتبار ذلك فرصة لتصحيح ذلك الخطأ قبل التمادي فيـه، فقـد تعتقـد أنـك عـديم الفائدة في هذا العمل، وأن هذا كان رأيك على الدوام، وأن الجميع سيعلمون الآن أنك عديم الفائدة. ولكن يمكننا جميعًا النظر إلى مثل هذه الأفكار بوضوح مثل ضوء النهار لنكتشف كم هي غير منطقية، برغم أنني شخصيًا مدانة بالتفكير بهذه الطريقة ذاتها، ولهذا السبب اخـترت هذا المثال، ذلك لأن سلوك المرء في المستقبل يتأثر بما كان من المفـترض أن يفعلـه في المـاضي. هكذا، فإن مئات الأشخاص، بل الألوف منهم يفعلون الشيء نفسه ويتبعون النهج ذاته.

يشجع العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي على أن تتقبل نفسك كما هي بالفعل، ولا سيما الأفراد الذين يميلون إلى الشعور بالإحباط مثلي. وفي الوقت ذاتـه يرشـدك هـذا العـلاج إلى الوسائل التي تساعدك في تطوير طرق جديدة للتفكير. ويكسبك في المقابل مهارات جديـدة تساعدك على التفكير العقلاني على المدى الطويل.

تطبيق أساليب العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي في كتابة المذكرات

أثناء دراسة طرق التفكير الخاصة بي ومحاولة تغييرها من خلال تدوين مذكراتي، وجدت أنني طالما كنت أقوم بتطبيق الأفكار التي يقوم عليها العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي. ومع ذلك، شعرت بسعادة غامرة حينما اكتشفت أنه يمكن تحقيق هذه التغييرات الإيجابية بصورة أكثر فعالية من خلال تطبيق أساليب العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي لتعديل طريقة التفكير من خلال تدوين المذكرات. وهي عملية سهلة وبسيطة. وفيما يلي نموذج لبعض هذه الأساليب:

* **أولاً**: تحديد الحدث المحفز؛ وهو الحدث الذي أدى إلى البدء في التفكير غير المنطقي
* **ثانيًا**: تحديد معتقداتك التي تجعلك تميل إلى التفكير بشكل غير منطقي
* **ثالثًا**: تحديد تبعات تلك الأفكار، وتتمثل في المشاعر التي تنتابك (مثل الغضب والإحباط وغيرهما)، وهي نتاج الدمج بين الحدث المحفز ومعتقداتك
* **رابعًا**: تفنيد المعتقدات التي نتج عنها ردود أفعالك
* **خامسًا**: إحلال هذه المعتقدات القديمة بأخرى جديدة وذات فعالية، وبالتالي سيكون لها تبعات انفعالية جديدة

إن ما قمت بعمله على مدار عقود، دون الاستفادة من هذا النسق العام، هو استعراض لمعتقداتي الخاصة وتفنيدها داخل صفحات مذكراتي. الآن، أعتقد أن تطبيق أساليب العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي عند تدوين المذكرات سيعمل على زيادة القدرة العلاجية المعروفة بالفعل عن التدوين وزيادة فعاليته. وهذا ما يجعل هذا الكتاب، في اعتقادي، متميزًا عن غيره من الكتب التي تتطرق إلى فكرة تدوين المذكرات ـ فهو يعتمد على أسلوب علاجي مقبول

ومثبت، ويقوم بتهيئته كي يتمكن الجميع من الحصول عليه. ويمكنك أيضًا تطبيق هذه الطريقة مع مراعاة ضمان الخصوصية في منزلك في أي وقت على مدار اليوم ليلاً أو نهارًا وفقًا لما يناسبك.

لا تعتمد الأنشطة التدريبية في هذا الكتاب جميعها على أساليب العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي، وإن كان أغلبها كذلك. سيصادفك في القسم الخاص بالأدوات المستخدمة في آخر هذا الكتاب نموذج لتحديد صور التفكير السلبي. من المفضل، أن تقوم بنسخ هذا النموذج للاحتفاظ به في مذكراتك كوسيلة مساعدة احتياطية. وكخيار بديل، يمكنك نسخ عدد كبير من هذه النماذج لتقوم بالتدوين فيها. ومع ذلك، قد تتقيد بصغر حجم المساحة المتاحة للتدوين، كما أن الورقة المنفصلة بذاتها قد تُفقد بسهولة، ولا تتيح لك المساحة الكافية لطرح أفكارك بالعمق نفسه الذي قد ترغب في تدوين مذكراتك به.

الفصل الرابع
خبرتي الشخصية في تدوين المذكرات

قمت بشراء مفكرة لتدوين مذكراتي حينما كنت في مرحلة المراهقة مثلما يفعل الكثير من القراء، كما أتوقع. وكانت تلك المفكرة من النوع المنتشر في ذلك الوقت في السبعينيات من القرن الماضي، وهي مفكرة مصنوعة من البلاستيك الأحمر شبيهًا بالجلد وذات أشكال مختلفة، متممة بقفل نحاسي ومفتاح. وقد قمت بتدوين تجاربي جميعها في هذه المفكرة المتواضعة والتي تعرض أحداث فترة المراهقة من مشاعر حب وخوف وتجارب شخصية، إلى أن جاء اليوم الذي قام فيه شخص أثق به بالتعدي على خصوصيتي وقام بفتح تلك المفكرة. ولم يمنع عدم وجود المفتاح ذلك الشخص المتطفل من فتح المفكرة لأنه استخدم المقص الخاص بأدوات المطبخ في قص الشريطة البلاستيكية. والآن لم أعد أحتفظ بهذه المفكرة. لقد أُنتهكت خصوصيتها بعدما اطلع عليها غيري، وأصبحت مصدرًا للألم، بعدما كانت مصدرًا للعزاء والسلوان. ومنذ ذلك الحين توقفت عن تدوين مذكراتي، بل وكنت أتجنبها لدرجة أنني واجهت مشكلة في تحديث البيانات في المفكرة الخاصة بالمواعيد.

في عام ١٩٩٣، اشتركت في دورة تدريبية مدتها ثلاث سنوات للعمل كقابلة. وكان الأمر الذي أثار الرعب بداخلي أنه طُلب مني الاحتفاظ بمفكرة لتدوين اليوميات، وذلك بالإضافة إلى القيام بالعمل الأكاديمي المطلوب وملاحظة المرضى، الأمر الذي كنت أتطلع إليه بشدة. لذا، كانت نظرتي لتدوين اليوميات في المفكرة يشوبها بعض الخوف، ولكني اضطررت للموافقة دون اقتناع. ليس فقط لأنني لم أر سببًا للقيام بهذه المهمة الإضافية، ولكن لأنني لم أعرف كيف سأجد الوقت للقيام بها أيضًا.

بما أنني طالبة وفي الوقت نفسه زوجة وأم لطفلين، فكان زوجي يعارض بشدة عملي في مجال خدمات الرعاية الصحية القومية، فكان عليّ أن أنحت في الصخر لتحمل كل هذه

الأعباء. فكانت حياتي أشبه بحلبة سباق أصارع خلالها باستمرار للقيام بالعديد من المسئوليات الملقاة على عاتقي وذلك في محاولة مني لإدارة حياتي الأسرية، وكأن عملي كقابلة لم يعد له وجود وسط تلك المسئوليات. ونظرًا لأنها كانت دورة تدريبية تحتاج تفرغًا وتشتمل على ورديات، باءت محاولاتي بالفشل. كما تسببت معارضة زوجي لحضور الدورة التدريبية في العديد من المشكلات لي - على الصعيد النفسي والعملي - على مدار ثلاث سنوات. ذلك، لأنني شعرت بأن الاعتراف له بمعاناتي قد يكون له تأثير سلبي على صورة المرأة القوية بداخلي. هكذا، وجدت العزاء والسلوى بدرجة كبيرة في مفكرة تدوين اليوميات. وسواء أكان هذا هو الهدف من وراء الاحتفاظ بالمفكرة أم لا، لا أعلم، فقد أصبحت هذه المفكرة صديقًا وفيًا في أوقات الشدة. وفيما بعد، وفي صيف عام ١٩٩٥ بالتحديد، وقع عليَّ خبر كالصاعقة، حيث تبين أن والدتي تعاني من مرض السرطان في مرحلة متأخرة. وأن ما بقي لها من العمر ثلاثة أسابيع. بذلك رأيت أن أسوأ المخاوف التي كانت تنتابني منذ مرحلة الطفولة سوف أواجهها. لازمت والدتي فراشها وترقبت قدرها المحتوم. عندها توقفت حياتي الشخصية ولازمتها الفراش في محاولة يائسة مني للتمتع بكل لحظة متبقية لها في صحبتها. ولكن، امتدت الأسابيع الثلاثة إلى خمسة أشهر رأيت خلالها ما لم أكن لأدركه من انكسار وألم. رأيت حالة أمي تتدهور من جراء زيادة وطأة المرض لتصبح امرأة هزيلة ذات جسد سقيم، بعدما كانت امرأة مرحة محبة للحياة. ومع ذلك، كنت عندما أنظر إلى عينيها وأعلم ببساطة أنها لا تزال حاضرة الذهن ولكن ذلك المرض اللعين الذي استشرى في جسدها كان كفيلاً بإنهاء جميع سبل التواصل بيننا. فكانت المفكرة الشخصية هي الوسيلة الوحيدة للترويح عن نفسي، في غمرة الأحزان والآلام التي ألمت بي في فصلي الخريف والشتاء من هذا العام.

الآن، وبعد أن صرت في العقد السادس من عمري ، وقد تبين إصابتي بمرض مزمن غايةً في الألم، لا أجد سلواي سوى حينما أناجي نفسي على صفحات مذكراتي. وعلى الرغم من

أنني لا أكتب فيها بصفة يومية فإنني أفكر في ذلك بالفعل. إن التفكير في الآلام كفيل بإبطـال فعالية العلاج، بل يتمثل العلاج الحقيقي في الفعل، وفي الحقيقة، يمكنني القـول إن التفكـير هو أحد معوقات التماثل للشفاء. في حين أن كتابة هذه الأفكـار تبعـث عـلى الـشعور براحـةٍ كبيرة تخلصني من الهموم والكآبـة التـي تخـيم عـلى حيـاتي. وأرى أن الانـشغال بـالتفكير في الموضوعات التي تبعث على الحزن والألم من شأنها أن توسع محيط الهمـوم وتعمقهـا بـداخل الإنسان.

الفصل الخامس

نبذة تاريخية عن تدوين المذكرات

لا غرو أن تكون السيدات هن المساهمات الرئيسيات في مجال تدوين المذكرات، بالشكل الذي نتناوله في هذا الكتاب. بالطبع، سطر التاريخ أسماء بعض الرجال اللامعين الذين كان لهم دورهم البارز في مجال كتابة المذكرات، منهم على سبيل المثال لا الحصر، "صامويل بيبيز" و"دانيال ديفو"؛ ولكن جرت العادة على أن الرجال يميلون نحو توثيق الحقائق أكثر من استكشاف الأفكار والمشاعر الداخلية. هذا، وتميل كتابات الرجال نحو إعطاء وصف دقيق وذي قيمة عن المكان والزمان اللذين عاصروهما، لذلك لم يكن للرجال شأن كبير في استخدام مفكرة اليوميات كمستودع للآراء الشخصية.

"سافو"

"سافو" هي واحدة من أقدم الشعراء، تركت لنا سجلاً حافلاً تشاركنا فيه آراءها عن العالم. وكانت كتابة الأغنية هي الشكل الأدبي المفضل لديها لتصوير تأملاتها في الحياة، وعبرت من خلالها عن رأيها الجريء في حياتها وحياة أبناء جنسها. ويبدو أنها كانت صاحبة لسان لاذع في النقد وقد تكون من أولى الشاعرات اللاتي نظمن الشعر الهجائي. كما كانت بارعة في تجسيد الأحاسيس على نحو لافت للنظر.

مذكرات نساء البلاط الملكي

اتجاهًا نحو أقاصي الشرق ومنذ حوالي ١٥٠٠ سنة، كانت هناك مجموعة من الكتابات ضمت مذكرات النساء اللاتي كن يعملن في البلاط الملكي في اليابان. انطوت مذكراتهن على ذكرياتهن وعلى الأشياء التي كانت تدور بمخيلتهن وحتى على الإشاعات التي كانت منتشرة في ذلك الوقت. وكانت ما كتبته "سيي شوناجون" ـ وصيفة الإمبراطورة "ساداكو" التي



اعتلت العرش سنة ٩٩٠ ميلادية ـ من أفضل الكتابات التي يمكن قراءتها. وتظهر القطعة المقتطفة التالية كم كانت مذكراتها تصور الواقع بشدة. كما أنها تؤكد على أن هناك بعض الأفكار والمشاعر التي يشترك فيها جميع البشر على حد سواء:

"عندما عملت في بلاط صاحبة الجلالة للمرة الأولى، كانت هناك أشياء كثيرة ومختلفة تربكني لدرجة أنني لم أستطع التغلب عليها وكنت دائمًا أشعر أنني على وشك البكاء. ولذلك كنت أتحاشى الظهور أمام الإمبراطورة إلا في الليل، ثم أحتجب خلف ستائر القصر بعد ذلك."

في الحقيقة يتسم أسلوب هذه الكاتبة في الفقرة السابقة بالبساطة والصدق لدرجة أنني أكاد أشعر بحمرة الخجل على وجنتيها، وأتخيل حيلها لكي تتجنب الظهور أمام الإمبراطورة إلا في الليل. وتعني ترجمة اسمها وهو "شوناجون" المستشار الأدنى في الرتبة، ومن ثم يمكننا افتراض أنها لم ترق لمكانة رفيعة من حيث النفوذ والأهمية في البلاط الملكي. ويساعدنا ذلك في فهم سبب شعورها بالارتباك وعدم جدارتها. وتشبه كتاباتها إلى حد كبير الطريقة التي أتبناها في هذا الكتاب لتدوين المذكرات، ويبدو ذلك واضحًا من خلال مقدمتها لكتاباتها حين تقول:

"تتضمن هذه الكتابات كل ما رأيت وما شعرت به."

كتابة المذكرات في أوروبا

ننتقل إلى عصر آخر ومكان آخر لنصل هذه المرة إلى أوروبا، تحديدًا في منتصف القرن الثاني بعد الميلاد لنجد كتابات "ليونر لوبيز" التي تصف فيها الفترة التي قضتها بالسجن في مدينة "أشبيلية" بإسبانيا ثم تصف العشرين عامًا التالية من حياتها. على الرغم من أن كتاباتها قد تبدو في ظاهرها وصفًا لمعتقداتها الدينية، فإنها أيضًا تصف كيف تبدل حالها من الفقر إلى الثراء وبلوغ منزلة رفيعة، لتصبح مستشارة للملكة "كاتالينا". وتعد كتاباتها بمثابة شهادة تقدير لنموذج المرأة القوية كما أنها مثال على مكر النساء وكيدهن.

لا تزال حتى الآن في قارة أوروبا وفي الفترة التاريخية ذاتها حيث نجد الإيطالية "تيريزا دي كارتاجينا"، التي أصيبت بصمم تام إثر مرض أصابها في مرحلة الطفولة. ومنذ ذلك الحين عملت في الكنيسة حتى صارت راهبة. وفي خلال هذه الفترة كتبت مذكراتها. ومن العجيب ألا تشير "تيريزا" في مذكراتها عن معتقداتها الدينية، ولكنها أفصحت عن صراعها الداخلي حتى تتواءم مع إعاقتها، وهي الغاية التي أسعى إلى تحقيقها من خلال هذا الكتاب.

"آن فرانك"

لا يجدر أن نتطرق إلى الحديث عن الخلفية التاريخية، ولو بصورة موجزة، لمدوني المذكرات دون الإشارة إلى "آن فرانك". "آن فرانك" فتاة ولدت بألمانيا وعاشت في هولندا، كان عمرها ثلاثة عشر عامًا حينما أُهديت في عيد ميلادها مفكرة لتدوين المذكرات. كان ذلك في الثاني عشر من يونيو عام ١٩٤٢، بدأت "آن" في تدوين مذكراتها في التو. وأتصور أن "آن" قد اجتهدت في الصفحة الأولى من مذكراتها في الكتابة بخط حسن ـ حال الكثيرين منا ـ ولكن ما إن وصلت إلى الصفحة الثالثة أو الرابعة من مذكراتها حتى صار القلم وكأنه في سباقٍ مع الأفكار المتسارعة بداخلها، مما جعل خطها يزداد سوءًا.

بدأت "آن" في تدوين مذكراتها بالحديث عن الأصدقاء والأسرة مثلها مثل الآلاف في مرحلة المراهقة، كما وصفت حياتها المدرسية وكتبت عن خصوصياتها فضلاً عن وصف شكلها. وعندما زادت معاناة شعبها من الظلم، بدأت في الكتابة عن القضايا العامة الكبرى، التي كان يعاني منها شعبها جراء الحروب.

بعد مرور شهر من بداية تدوينها لمذكراتها، تم استدعاء شقيقتها "مارجوت" للترحيل للعمل في معسكر. ولكن كانت الأسرة قد سمعت حكايات مفزعة عن هذه المعسكرات وصممت على عدم رحيل ابنتهم وقرروا الاختباء. وكان المخبأ عبارة عن مجموعة من الغرف المنعزلة في مكان عمل والد "آن"، بجانب إحدى القنوات في أمستردام.

وجاءت باقي مذكرات "آن" لتحكي لنا عن الأهوال التي لاقتها مع أسرتها آنذاك في المخبأ، ثم نعلم بعد ذلك كيف تمكنت "آن" من الحفاظ على صلابتها النفسية في معسكر الاعتقال. والجدير بالذكر أن ما يجبر المرء على الاستمرار في قراءة هذه المذكرات ليس فقط أنها سرد تاريخي للأحداث؛ ولكن لأن "آن" تعبر عن أحاسيسها الداخلية بصدق نابع من القلب. وبذلك، نستطيع أن ندرك الآمال والمخاوف والمشاعر والمعتقدات التي كانت بداخلها في هذه الفترة. فعندما تطلع على مذكراتها، تشعر وكأنها تفشي إليك بأسرارها التي لم تكن تستطيع ولم تكن لتفشيها إلى شخص آخر سواك. وتقول في هذه المذكرات "عندما أكتب أطرح كل المحاذير جانبًا". وكان آخر شيء كتبته في مذكراتها في الأول من أغسطس ١٩٤٤. وكانت وفاتها في مارس عام ١٩٤٥ بعدما تدهورت حالتها الصحية في معتقل "بيلسون"، وبعد وفاة شقيقتها بأيام قليلة. ومن الواضح أنها كانت إحدى ضحايا تفشي حمى التيفود آنذاك.

مدونات شبكة الإنترنت

وفي مسعى لمواكبة العصر، نغفل حقيقة دخول التكنولوجيا في مجال تدوين المذكرات على نطاقٍ واسع في العقد الماضي أو نحو ذلك. فيما يُعرف بـ "مدونات شبكة الإنترنت". وبما أنني أميل بطبعي إلى التمسك بالتقاليد، فأنا لا أفضل هذا الأسلوب للتعبير عن الذات. ولكني عندما أفكر في الأمر مليًا، أتصور أنني أستطيع أن أرى المغريات التي تدفع الشخص للقيام بذلك: فلا حاجة مثلاً للورقة والقلم. ومع ذلك، أشعر بالخوف من نشر أسراري والمخاوف التي تنتابني وأحلام اليقظة التي تراودني على شبكة الإنترنت، فليس هناك أي اعتبار للخصوصية.

بالنسبة لي، إن نشر الأفكار الداخلية والصراعات النفسية التي تشعر بها على المواقع الإلكترونية من شأنها أن تلغي الهدف من تدوين المذكرات في المقام الأول. إنني أقدر رغد



العيش في مأمن خاص بي حيث يمكنني الاطلاع على أفكاري وأرتبها بالطريقة التي تحلو لي وفي هذا المكان أتمكن من رسم صورة ذات معنى للعالم الذي أعيش فيه وبذلك أعتبر أن تدويني للمذكرات إحدى طرقي الخاصة للتأمل في شئون حياتي. وأتعجب كثيرًا ممن يدونون مذكراتهم في مثل هذه المواقع العامة أملاً في أن يتم اكتشاف مذكراتهم ويتم نشرها أو تحويلها إلى أفلام تثير ضجة. والآن، أقترح عليك موضوعًا لتكتب عنه في مذكراتك، إذا تحولت حياتك إلى فيلم، فمن سترشح ليلعب دورك في هذا الفيلم؟

الرجال وكتابة المذكرات

أوردت في هذا الفصل أشهر السيدات اللاتي كتبن المذكرات واستخدمنها كمستودع للتعبير عن الأفكار والمشاعر الكامنة في أعماق النفس. وربما تكون كتابة المذكرات من الاهتمامات البحتة للنساء، بينما يميل الرجال إلى كتابة حقائق يومية أو تسجيل الأحداث. وقد كشف بحث أُجري مؤخرًا النقاب عن نتائج مخزية؛ حيث كانت نتيجة البحث الذي قام به الباحث "بينيبيكر" أن الرجال هم الأكثر استفادةً من دراسة مشاعرهم التي يقومون بتدوينها بين دفتي مذكراتهم. ولم تسترع هذه النتيجة انتباه أي عالم كي يعكف على البحث عن سبب ذلك، وربما يكون السبب أن الرجال عمومًا لا يشركون غيرهم في مشاعرهم على عكس النساء.

إذا كنتِ، أيتها المرأة، تعرفين رجلاً يحتاج إلى العلاج، فلماذا لا تقدمين إليه هذا الكتاب وتشاركينه القراءة؟ إن أسوأ الافتراضات أن يرفض ذلك من منطلق السخرية، أما إذا أتيحت الفرصة واستجاب، فإن الشواهد العلمية تؤكد أنه سيكون أكثر سعادةً وشعورًا بالعافية. سأقدم لك فكرة أخيرة، من ستختارين للقيام بدور ذلك الرجل في فيلم يتناول قصة حياتك؟

الفصل السادس

المهـــارات والأدوات المطلوبـــة

من مزايا تدوين المذكرات أنك لا تحتاج إلى أي من الابتكارات الخيالية أو الأدوات باهظة الثمن للبدء في تدوينها، بل كل ما تحتاج إليه هو قلم وورقة. وبالتأكيد ستجد هـذه الأدوات متوفرة لديك بالفعل، فليس هناك داعٍ لشراء أدوات خاصة مثل الأقلام والأوراق الملونة. أما بالنسبة إلى الأشخاص المولعين بطبيعتهم باقتناء مثل هـذه الأدوات، فليس هنـاك مـا يمنـع ذلك، بمعنى أنهم يمكنهم شراء هذه الأشياء طالما أن ذلـك يـضفي روح المتعـة عـلى عمليـة التدوين.

لقـد تعـودت ـ عـلى مـدار عـدة سـنوات ـ أن أدون مـذكراتي عـلى أي شيء بـدءًا مـن القصاصات الورقية الصغيرة من كل شكل ولون والملصقات ووصولاً إلى المجلدات المغلفـة بالجلد على نحو ينم عن الذوق الجميل. كل ذلك كان كافيًا، إلا أنه كان مـن الـصعب تقيـيم مدى التغيرات التي تطرأ على شخصيتي نتيجة تدوين المذكرات، عندما أجد أمامي صـندوقًا ممتلئًا بقصاصات الورق الصغيرة والبطاقات. وعلى الجانب الآخر، ليس هناك من يستطيع أن يجزم القول بأن الأدوات باهظة الثمن تعود بالنفع على عملية الكتابة.

إذا كنت، مثلي، ممن لديهم ميل للتفكير بأن اقتناء الأدوات باهظـة الـثمن هـي الأفـضل، فرجاءً أعد التفكير في هذا الأمر. حيث يمكنك أن تدون أفكارك في مفكرة صغيرة ورخيصة الثمن باستخدام قلم جاف أو قلـم رصـاص. ومـع ذلـك، إذا بـدأت في تـدوين المـذكرات ووجدت أن عملية التدوين تحقق الهدف العلاجي منها، فانتهز أي فرصة للتجديد، مثل تغيير نوعية الورق المستخدم. وبمجرد أن تصل إلى هذه المرحلة، هناك العديد من النقاط التي يجب مراعاتها.

حجم الورق

في أحيانٍ كثيرة، أشعر برغبة عارمة في الكتابة في الحال - سواء أكان ذلك للأجيال القادمة أم لمجرد رغبتي في استكشاف آثار حدث معين بعمق أكبر. ولهذا السبب، فإنني أستحسن فكرة المفكرة الجوالة. وإن قمت بشراء واحدة، فمع ذلك قد تجد أنها تقبع في حقيبتك دون استخدام. ولذا، يتمثل الحل الأمثل في أن تقوم بشراء مفكرة جوالة وترى إذا كنت ستستخدمها أم لا، وهذا هو ما فعلته بالضبط. وبعدها قررت أنني لن أقوم بشراء مفكرة بهذا الحجم مرة أخرى لأنني أكون غاية في الارتباك عندما أخرج هذه المفكرة بسرعة على الملأ وابدأ في تدوين نقش غير واضح. وبالتالي، أجد أن أفضل حجم للمفكرة هو مفكرة ذات ورق بحجم A5.

إن أحد الموضوعات التي لم يتناولها هذا الكتاب بالفعل هو استخدام الفنون الجميلة والوسائط المتعددة في تدوين المذكرات. فإذا كنت ترغب في التعبير عن نفسك بهذه الطريقة، فمن الأفضل لك استخدام ورق بحجم A4 أو أكبر.

جودة الورق

يتطرق بنا الحديث عن الأعمال الفنية إلى جودة الورق. فإذا كنت ستقوم باستخدام الأدوات الفنية التي تعتمد على خامات سائلة، فستحتاج إلى ورق متين بدرجة كافية ليتحمل هذه الخامات السائلة؛ وورق سميك حتى لا تتسرب هذه الخامات إلى الوجه الآخر من الصفحة. ومن المهم أيضًا وجود غلاف كبير وذلك إن كنت ستقوم بوضع ملصقات تذكارية أو أشكال ثلاثية الأبعاد فيه. هذا وستجد أنه من الأسهل القيام بذلك عند وجود غلاف يتمدد ليضم أشياءً إضافية، مثل كشكول الرسم المزود بغلاف وله سلك حلزوني. ويتمثل البديل لذلك في نزع أي ورقة أخرى حتى توفر مساحة كافية لعمل الزخارف الخاصة بك. حتى وإن لم تستخدم الأعمال الفنية، فمن الأفضل أن يكون دفتر تدوين المذكرات مجلدًا ذا سلك حلزوني بحيث يكون سطح الدفتر مستويًا تمامًا.

ويبقى أن أعترف أنني قمت بشراء أغلب مفكرات تدوين المذكرات لمجرد أنني مولعة بالأغلفة الجذابة بغض النظر عما تحتويه. فعلى سبيل المثال، إنني أكره شخصيًا الورق المسطر لأنه يعيد إلى ذاكرتي ورق الكتابة المسطر باللون الأزرق رخيص الثمن الذي كنت أستخدمه أيام طفولتي، ومع ذلك فإن عددًا من مفكراتي ذات ورق مسطر لأني انبهرت بشكل الغلاف الجميل لدرجة أنني لم أنتبه لما بداخلها وقت شرائها. ولا بد أن أعترف أيضًا أنني ما زلت أستخدمها حتى الآن.

أدوات الكتابة

بعدما قمنا بتناول كل ما يتعلق بالورق، ننتقل الآن إلى الأداة المستخدمة في الكتابة. وكما كان الحال مع نوع ورق المفكرة، فإن اختيار أدوات الكتابة في الحقيقة يخضع لاختيارك الشخصي وقدرتك المالية على الشراء. ومع ذلك، فقد ترغب مثلي في الاحتفاظ بقلم مخصص لتدوين المذكرات، الأمر الذي يضفي طابعًا مميزًا على هذا النشاط، ويساعد بدوره على زيادة محصلة التدوين مع الوقت، بل ويميز هذا النشاط عن غيره من الأنشطة الكتابية الأخرى، وبالتالي سيختلف الأمر عن كتابة خطاب اعتذار عن تغيب ابنك عن المدرسة. وتوجد الآن خيارات متعددة ومتاحة يمكنك الاستعانة بها لإضفاء المزيد من الإبداع والحسن على دفتر المذكرات الخاص بك.

الاحتفاظ بدفتر المذكرات

هناك نقطة أخيرة ينبغي مراعاتها عند التفكير في التجهيزات الخاصة بتدوين المذكرات، ألا وهي إطالة العمر الزمني للعمل الذي تنتجه. فهل تريد حقًا الاحتفاظ بدفتر مذكراتك لمدة طويلة؟ ففي عالم مثالي، لا بد أن تكتب هذه المذكرات باستخدام حبر أرشيفي وورق أرشيفي، ثم تحتفظ بدفتر المذكرات في ظروف تحميه وتحفظه لفترات طويلة كالأرشيف. إلا أننا نعلم جميعًا أن عالمنا ليس بهذه الصورة المثالية. ومع ذلك، هناك بعض الخطوات التي يجب أن تتبعها لإطالة عمر دفاتر المذكرات الخاصة بك.

* حاول استخدام الورق المستخدم في السجلات، وأن يكون الورق خاليًا من الحمض، بالإضافة إلى أن يكون ذا وزن ثقيل حتى يمكن حفظه لفترات طويلة.

* إذا أردت حفظ أشياء في حافظات بلاستيكية، فإن أوراق التغليف المصنعة من مادتي البولي بروبلين والبولي إثيلين تُعد من المواد الأرشيفية الحافظة.

* إذا أرفقت أشياءً بصفحات المذكرات مثل الزهور، ضعها في حافظة أو حقيبة مصنوعة من البولي إيثلين ثم قم بتثبيتها على الصفحة باستخدام القطن.

* لا بد من إرفاق الصور الفوتوغرافية وأي صور مسطحة في ركن خاص لحفظ الصور. لا تستخدم أشرطة لزجة لأنها بمرور الوقت تتحول إلى اللون الأصفر وقد تتسرب المادة اللزجة إلى صفحات المفكرة وبالتالي يفسد العمل الذي تسعى للاحتفاظ به.

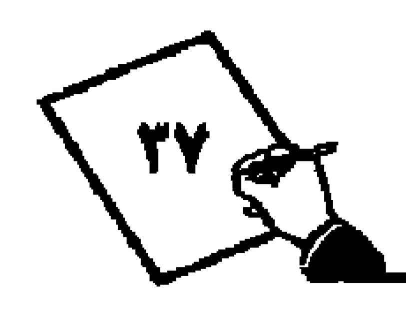
* عند إرفاق ورق الصحف قم بطي الورقة من أعلى لتكون على شكل قصاصة طابع البريد، ثم قم بلصقها في الدفتر الخاص بك باستخدام صمغ قابل للذوبان في الماء أو مادة لاصقة.

* والأهم من ذلك، هو الابتعاد عن استخدام الصفيح أو المعادن، حيث تتسبب هذه المواد في تلف المذكرات المحفوظة في حقيبة مصنوعة من مادة بلاستيكية.

القدرة على الكتابة

بعد العرض الموجز للأدوات اللازمة، أرى أنه ينبغي الآن الإشارة إلى مهارات تدوين المذكرات. ويمكن أن أوجز ما أريد قوله في جملة قصيرة وهي: "إن تدوين المذكرات لا يتطلب امتلاك أية مهارات".

لقد وجدت من خلال خبراتي أن السبب المعتاد الذي يُعزى إليه عزوف الكثيرين عن تدوين مذكراتهم هو اعتقادهم بعدم قدرتهم على الكتابة. ولم أقتنع أبدًا بهذا السبب، حيث أعتقد أنه إذا كنت تستطيع التحدث، فإنك تستطيع الكتابة. كما أنني أعي تمامًا أن هناك



القليل من الأفراد الذين لم يحالفهم الحظ ولم يتمكنوا من الكتابة. وكانت والدتي واحدة من هؤلاء. فعلى الرغم من أنها كانت قارئة جيدة ومتحدثة فصيحة، فإنها لم تكن تعرف أن تكتب سوى اسمها. ولكن في أغلب الأحوال، إذا كنت قادرًا على قراءة هذا الكتاب، فستزداد احتمالات أنك تستطيع أن تكتب. تذكر أنك لن تعكف على كتابة بحث فلسفي أو عمل أدبي عظيم، إن كل ما تفعله فحسب هو تسجيل للأفكار التي تدور بداخلك. بالإضافة إلى أنه لن يطلع أحد على ما تكتب إلا إذا قصدت أن يشاركك الآخرون ذلك.

بالنسبة لتدوين المذكرات، عليك بكل بساطة أن تجلس وتأخذ نفسًا عميقًا لتستعد للكتابة، وذلك حتى تجعل الكلمات تنساب من قلمك. أعدك بأن الكلمات سوف تتدفق على صفحات مذكرتك. هكذا، يبدو الأمر وكأنه ينطوي على نوع من السحر، عندما تجلس والقلم ساكن في يدك ويخلو ذهنك من أفكار محددة، وفجأة ودون أن تدري تجد سيلاً من الكلمات ينساب من قلمك. فإذا نجحت في التغلب على الخوف من ارتكاب الأخطاء النحوية والإملائية؛ فضلاً عن عدم محاكاة أسلوب معين في الكتابة، ستجد نفسك قادرًا على التواصل والعطاء. في البداية، قد تكون الكلمات والأفكار كالسيل الرقيق الذي ينهال قطرة قطرة ثم تجد أن هذه الأفكار تنهمر عليك وكأنك تسبح في تيار من الأفكار، وينطبق على ذلك المثل القائل "أول الغيث قطرة" وستغمرك سعادة بالغة بما تكتب. بل والأهم من ذلك، أن هذه الكلمات سوف تمثل الصوت الذي يتردد بداخلك لذلك لن تحتاج إلى محاكاة أسلوب معيّن في الكتابة.

وعندما تجف الكلمات لأي سبب من الأسباب، يمكنك الرجوع إلى الأنشطة التدريبية والأفكار والنماذج الموجودة في هذا الكتاب لتستعيد تدفق الأفكار والكلمات وتواصل التدوين مرة أخرى. وإذا وجدت أن التأمل يساعد على صفاء الذهن في أثناء التحضير للكتابة، يمكنك الاستعانة بالتعليمات الخاصة بالتأمل البسيط والواردة في القسم الخاص بالأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب.

الفصل السابع

تدوين المذكرات كوسيلة علاجية

لقد تناولنا بالحديث في الفصول السابقة الدور الذي يلعبه تدوين المذكرات في تقديم المساعدة للأفراد، والكيفية التي كان يتم بها تدوين المذكرات في الماضي، فضلاً عن الإشارة إلى كيف يمكن الاستفادة من هذا النشاط. وأعتقد أنه يجدر بنا أن نتناول بالحديث الهدف المنشود تحقيقه من تدوين المذكرات. وفي تصوري أنه يمكن استخدام تدوين المذكرات كوسيلة علاجية للتخلص من المصاعب التي تواجه الأفراد في جميع مجالات الحياة.

والآن ما الذي يتراءى إلى ذهنك عندما تلقى على مسامعك كلمة "علاج". هل يدفعك هذا للتفكير في زيارة الطبيب؟ ربما يدفع ذلك الذهن إلى التفكير في الذهاب إلى اختصاصي العلاج بالأعشاب أو للتفكير في وسائل المداواة المثلية (طريقة لعلاج أحد الأمراض تعتمد على تناول جرعات صغيرة من أحد العقاقير الذي إذا تم تناوله بكميات كبيرة، أحدث أعراضًا عند الأصحاء شبيهة لتلك التي تميز المرض نفسه). فإذا كنا سنسلك طريق الشفاء معًا من خلال التدوين، فمن الضروري أن نوجه طاقاتنا للوصول في النهاية إلى الهدف. على سبيل المثال، إذا كنت تفكر في الذهاب نحو شرق الكرة الأرضية ستكون لك ترتيبات وتوقعات مختلفة تمامًا عن ترتيباتك إذا ما كنت تفكر في الذهاب نحو غرب الكرة الأرضية!

حدود الطب في الشفاء

لأنني أعمل في مجال الصحة فإنني ملمة بالعلوم الطبية، وقد صادفت مواقف أشبه بالمعجزات قام بها أفراد على درجة عالية من التدريب والمهارة، كما أكن كل التقدير والاحترام العميق لزملائي في المهن الطبية. وبحكم عملي كقابلة، فإنني على دراية بالأمراض التي تصيب جسد المرأة، وكجزء من عملي فأنا مسئولة عن وقف النزيف الخطير الذي قد يحدث للسيدة بعد الولادة. على سبيل المثال، أعلم لو أن المثانة ممتلئة، فلن يتمكن الرحم من

الانقباض على نحو فعال، مما قد يسبب تهديدًا لحياة الأم بعد الولادة. كما أعرف أيضًا العقاقير التي يجب التداوي بها وكيفية استخدامها لعلاج قصور وظائف الجسم التي تؤدي إلى انقباض الرحم، سواء أكان قابلاً لذلك أم لا. ولكن هل هذا هو المقصود من الشفاء أو العلاج؟ لست متأكدة من ذلك. فقد أكون على دراية بكيفية تفادي حدوث نزيف حاد للأم بعد الولادة أو السيطرة عليه؛ ولكن إن لم أخبر السيدة وزوجها بخطورة الحالة في وقتها أو حتى أساعدهما في إدراك تطورات الحالة، فقد يتسبب ذلك في مفاجأة الزوجين بصدمة بالغة.

وإذا اقتصر معنى المعالجة على استعادة الفرد لصحته الجسدية، فهل أكون قد حققت ذلك بالفعل؟ وهل يعتبر إنقاذ حياة الفرد شفاءً بمعناه الحقيقي أم أنه مجرد معالجة القصور وليستمر الجسم في أداء وظائفه؟ ولو اقتصرت مهمتي على تطبيق العلوم الطبية لمعالجة المرضى، ولو مارست مهامي وكأني حرفية تعمل في مداواة أمراض الجسد، فقد تخرج المريضة إلى العالم وهي مضمدة الجروح على نحو غير محكم وبحالة تسمح لها بمواصلة الحياة. غير أنه بمرور الوقت، فإن هذه الجروح التي تمت مداواتها على نحو غير محكم تلتئم مع زحام الحياة اليومية حتى تتحسن حالتها لتصبح جزءًا من جمال المرأة أو ربما تتسبب في تشويه الجمال التي كانت عليه. وينطبق هنا المثل القائل "الضربة التي لا تصيبك تقويك". ولكن في أحيان أخرى تكون الضربة غير مباشرة، وتكون القوة خداعًا بصريًا أو قناعًا.

هناك اعتقاد بأن آثار الصدمة التي لم يتم معالجتها، سواء أكانت جسمانية أم نفسية، تستمر لسنوات تالية من الحدث المسبب للصدمة. وإذا فكرنا في موقف المرأة التي تعاني من النزيف، فهي يسيطر عليها الإحساس بالخوف والفزع فضلاً عن الشعور بالعجز وفقدان السيطرة في أثناء الحدث. كذلك، قد يعاني الزوج من الانفعالات ذاتها أيضًا، وربما على نحو أكبر نظرًا لأنه لا يقدر على مد يد العون لزوجته. فإذا رأيت فردًا ما يعاني من هذه الأزمة، بالطبع ستتألم كثيرًا لحاله، حتى وإن كنت لا تعرفه عن قرب؛ فما بالك إذا كانت هذه الأزمة ألمت بشخصٍ عزيز، وأنت لا حول لك ولا قوة لمساعدته؟

في أعقاب هذا الحدث، يستمر شعور كلا الزوجين بالعجز وقلة الحيلة، ويسعى كل منهما للتغلب على هذه الأحاسيس بالطريقة الوحيدة التي اعتادا عليها. بالطبع، يشعر الزوج بالخجل لعدم قدرته على مساعدة زوجته في أصعب الأوقات التي تمر بها، وقد تشعر الزوجة بالغضب منه للسبب نفسه. وفي محاولةٍ منهما لاستيعاب ما حدث وما تسبب في فتور علاقتهما القوية، قد يجافيهما النوم، الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى الشعور بالإجهاد المفرط والانفعال والاكتئاب. والحقيقة أن هذه الصدمة التي حدثت أثناء الولادة قد يترتب عليها إصابة علاقة الزوجين بالفتور وعزوف أحدهما عن الآخر مما يؤدي إلى احتقان الغضب والاكتئاب والشعور باحتقار الذات.

هكذا، تستمر العلاقة بين الزوجين على هذه الوتيرة. ويصبح من السهل إنقاذ حياة شخص في حين أن هذا الإنقاذ لا يتضمن بالضرورة تحقيق السلامة النفسية له.

لذلك، لا يفي النموذج الطبي للشفاء بتحقيق معايير الشفاء المقصودة في هذا الفصل، على الرغم من أنه يساعدنا ـ دون شك ـ على الحفاظ على صحتنا لمواصلة الحياة. وأعتقد أنه يمكن تشبيه الأطباء بمهندسي الصيانة، فإذا تعطلت الغسالة مثلاً يستطيع المهندس الماهر فحصها وتحديد الجزء الذي تسبب في العطل ويقوم بتصليحه أو استبداله. وستعمل الغسالة مرة أخرى وإن لم تكن بكفاءتها الكاملة. ويعتمد ذلك على متغيرات عدة – مثل درجة الحرارة ومسحوق الغسيل والوزن وحمولتها ومدى اتباع تعاليم التشغيل الصحيحة. أعتقد أن التشبيه قد قرب إليك المعنى المقصود. يستطيع المهندس بالطبع أن يرشدك إلى التعاليم التي يجب اتباعها والتي تساعد الآلة على أداءٍ أفضل، ولكنه لن يلازمك طوال الوقت ليرشدك إلى طريقة الاستخدام ويذكرك بها.

على الرغم من معارضة كثير من زملائي في العمل لهذا الرأي، فإنني أعتقد أنه يمكن المقارنة بين كليات الطب والكليات الفنية المتطورة على أعلى مستوى والتي تعتني بتطوير التعليم الفني القديم. فخلال التدريب المبدئي، يتعلم الطلاب آليات عمل الآلة – تركيبها وكيفية تشغيلها والأعطال التي يمكن أن تحدث لها. وعندما يتقدمون في مراحل تعليمهم،

فإنهم يتعلمون كيفية تصليح الآلة سواء عن طريق الصيانة والإصلاح أم عن طريق استبدال الأجزاء القديمة (مثل العمليات الجراحية) أو عن طريق تعديل نظام تشغيل الآلة (مثل العلاج الدوائي). وإذا كان هناك خلل غامض في الآلة، فإنه يجب إرسالها إلى خبير فني (مثل الطب النفسي).

لا أقصد من وراء التعبير عن هذا الرأي أن ألمح ضمنًا إلى أن الأطباء يعتبرون المرضى الذين يداوونهم مجرد آلات، إن ما أقصده بعيدًا عن ذلك المعنى تمامًا. فلقد عملت كثيرًا ولا أزال أعمل مع أطباء يتعاملون مع مرضاهم بعناية فائقة ويسعون لتحقيق أفضل النتائج لهم بكل صدق. وأرى أن المشكلة تكمن في التدريبات التي يتلقاها هؤلاء الأطباء والتي تجعلهم يشبهون جسم الإنسان بالآلة متعددة الأجزاء والتي يحتاج إصلاح كل جزء منها إلى مهندس متخصص في فرع معين. فإذا حدث خلل في وظائف الجسم، يقوم الطبيب بمداواته فورًا، وعلى هذا الأساس يقوم الطب التقليدي.

الطب البديل

قد ينجح الطب البديل في مداواة ما عجز الطب التقليدي عن مداواته. مرة أخرى وتأكيدًا على معنى كلمة طب ـ فهي تعني معالجة المرض، وليس معناها تحقيق السلامة الصحية الكاملة. قد يستعين مهندس قطع الغيار البديلة الخاصة بغسالة الملابس بمجموعة مختلفة من الأدوات ولكن النتيجة واحدة. فقد يعمل ذلك الجزء التالف من الآلة بالكفاءة السابقة نفسها أو لا. إذن، نستنتج من ذلك أن مصطلحي الشفاء والعلاج الطبي لا يمكن استخدام أي منهما مكان الآخر، حيث يشير مصطلح العلاج الطبي إلى التدخل لمعالجة القصور في وظائف الجسم وليس بالضرورة استعادة حالته الصحية الكاملة كما كانت من قبل.

أكثر من مجرد دواء

لذا، فأنا لا أتحدث في هذا الكتاب عن الطب أو الطب البديل أو أي نوع آخر من أنواع العلاج المعروفة. ولكني أسعى لنستكشف معًا فكرة أن هناك شيئًا ما يمكن أن تفعله لنفسك

يجعلك تشعر بالتحسن على الصعيدين الجسماني والمعنوي، ومن شـأن هـذا الـشيء أن يعمـل جنبًا إلى جنب مع الدواء الذي قد تكون تتعاطاه ـ وهو شيء مكمل للدواء ولكنـه أكثـر مـن مجرد دواء. وعلى نحو يمكن تخيله، يمكن اعتبار ما نحن بصدد التطرق إليه ووصـفه بـشكلٍ صحيح على أنه علاج تكميلي.

كانت إحدى ملاحظات محرري الرئيسية عليّ أنني بدلاً من السيطرة على طريقة تفكيري، فإنني أنخرط فيها وأنشرها. ولم أجادل ما تم توجيهه إلي من وجهة النظر، ولكن هنـاك سببًا مقنعًا لنهج هذه الطريقة ألا وهو رغبتي في إشراك القارئ في طريقة التفكير التي توصلت من خلالها إلى هذا المفهوم عن الشفاء. وأسعى لإحاطة القارئ أيضًا بما توصلت إليه مـن نتـائج عن تدوين المذكرات الشخصية كوسيلة لتحقيق السعادة للنفس، فضلاً عن إحاطـة القـارئ أيضًا بالأفكار التي تراودني في هذا الشأن والطريقة التي أفكر بها حياله.

كما أسعى لإحاطة القارئ أيضًا بأنني قمت بدراسة الأسباب التي تجعل الكتابة أداة قويـة لوصول الفرد إلى حالة صحية طيبة في مجملها. ولم يكن بإمكاني نقل تلك المعرفـة إلى القـارئ إلا بعدما توصلت للأسباب التي ساعدتني في الحفاظ على سلامتي النفسية في أثناء مواجهـة أزمات العمر المتتالية الكفيلة بإصابة أولي العزم والقـوة باليـأس وذلـك مـن خـلال خـبراتي الطويلة في تدوين المذكرات. إن ما تقرأه في هـذا الفـصل وفي الفـصول المقبلـة هـو منظومـة معتقداتي الشخصية، والتي أثبتت نفسها على مدار أربعين سنة في تـدوين المـذكرات، والتـي يدعمها الآن البحث المستمر والمتزايد في هذا المجال.

أعتقد تمامًا أن مشاعرنا ما هي إلا انعكاس للطريقة التـي نتبعهـا في التفكـير. عـلى سـبيل المثال، لماذا أشعر بالضيق الشديد عندما يعلق شخص ما على زيادة وزني، في حين أن التعليـق نفسه قد لا يحدث تأثيرًا يذكر عند زميلة أخرى؟ والسبب هـو اخـتلاف طـرق التفكـير مـن شخصٍ لآخر.

منذ قرون، تم الإقرار بأن انفعالات الفرد قد يكون لها تأثير مبـاشر عـلى الحالـة الـصحية للجسم. فمثلاً إذا كتمت مشاعر الغضب، فستشعر بـصداع شـديد في الـرأس. فـإذا سـلمنا

بصحة النقطتين السابقتين، فإنه يتوجب أن يقودنا المنطق إلى استنتاج أن طرق التفكير التي نتبعها قد تسبب لنا المرض. أو على النقيض من ذلك، إنها يمكن أن تساعدنا في أن ننعم بحالة صحية جيدة. وأعتقد أنه يمكنني بالفعل أن أوجز ما أحاول قوله في أن المرض أو الاعتلال يمكن أن ينجما عن الأفكار التي تفكر فيها، إذًا فإن استطعت أن تعدل من هذه الأفكار، فأنت تستطيع أن تعدل من حالتك الصحية. هكذا، أنت تستطيع أن تنعم بالصحة.

إذًا، ليس هذا الكتاب بصدد طرح موضوعات عن الطب والدواء، على الرغم من أننا نحتاج إلى الدواء. فالعالم بحاجة إلى الدواء، ولكن ليس هناك مكان للدواء في هذا الكتاب.

تتبلور النتيجة المهمة في أنه إذا كنت في حاجة للدواء، فإنه يتوجب عليك الذهاب إلى الطبيب. فلن تجديك كلمات هذا الكتاب نفعًا فيما يتعلق بمداواة جسدك، وإنما أتمنى أن يساعدك الكتاب على تحقيق تحسن حقيقي على المستويين الجسماني والمعنوي فضلاً عن الوصول إلى حالة تتمتع فيها بمزيد من المرح والسعادة، وهو ما يؤدي إلى أداء الجسم لوظائفه كوحدة متكاملة.

التعايش مع الواقع المحزن

ربما عند سماعك لكلمة "حزن"، فإن أول ما يطرأ إلى الذهن وفاة شخص مقرب إليك، وهذه هي أكبر خسارة ممكن أن يواجهها الشخص على الأرجح. ومع ذلك، فإن حياتنا مليئة بالخسارة. فمن الممكن أن نخسر وظيفة مثلاً أو قد ينتقل صديق مقرب إليك إلى مكان ناء، فالفقدان من الأمور الروتينية. وعليه، قد يفقد المرء مكانة اجتماعية أو الصحة أو الذاكرة أو المأوى أو العمل. ويكون رد الفعل الناتج عن فقدان شيء هو الحزن. ولا شك أن كل موقف من هذه المواقف يؤدي إلى نقطة تحول في حياة الفرد. في بعض الأحيان، قد يكون التغيير المطلوب في حياتنا لاستيعاب الخسارة ضئيلاً نسبيًا، إلا أنه في حالة فقدان شخص عزيز قد تبدو التغيرات التي نحتاج إليها مستحيلة.

على الرغم من أن هناك فروقًا يمكن تمييزها في الطريقة التي يعبر بها كل فرد عن شعوره بالحزن، فإن الشعور ذاته يظل شعورًا عامًا يصيب كل البشر في جميع أنحاء الأرض. ومع ذلك، فعندما تكون في غمرة الشعور بالحزن، فقد يصعب عليك ـ أو للأسف على أي فرد آخر عمومًا يشعر بالحزن ـ استكشاف أبرز علامات وأعراض الحزن. ومن ثم تتجلى أهمية الاحتفاظ بتدوين المذكرات حيث تكون الفرصة سانحة أثناء الكتابة على صفحات المذكرات لينصب تركيزك على نفسك وعلى مشاعرك. وبالتالي تتمكن من رصد حالتك في خضم الشعور بالحزن، وربما تقوم بذلك الأمر على نحو غير متقن في البداية، ثم تجد المخرج من وسط الكم الهائل من المشاعر المضطربة التي تجتاحك.

ليس الحزن مجرد شعور يمكن التغلب عليه. على الرغم من أنه عندما يعاني أحدنا من فقد شيء، فأول ما ينصب تركيزنا عليه هو كيفية استعادة الفرد لأسلوب حياته الطبيعي، ولكن يجب علينا أن نقدر أن الأشياء لا تعود مرة أخرى إلى سابق عهدها مطلقًا. وما يحدث في نهاية المطاف أنك تتعلم كيف تتعايش مع الواقع بمنظور جديد ومختلف.

كلما تقدم بنا العمر بطبيعة الحال، فإننا نمر بتجربة الفقدان على نحو أكثر تكرارًا. ليس أبناؤنا وحدهم الذين يبعدون عنا ليبدأوا حياةً مستقلة، بل قد يبعد عنا أصدقاؤنا ورفقاؤنا أيضًا، أو على نحو أكثر إيلامًا، قد يرحلون عن عالمنا. فعندما يرحل عن عالمنا شخصًا ما قبل أن يرد إلى أرذل العمر، فإننا عندئذ نواجه حقيقة أن حياتنا فانية وكذلك يتوجب علينا التعامل مع النتائج المترتبة على هذا الفقدان بالإضافة إلى التعامل مع الشعور بالحزن.

سنتطرق في هذا الجزء من الكتاب إلى مواقف مختلفة والتي قد تدفعنا للشعور بالحزن فضلاً عن تقديم بعض الطرق للكتابة والتي من شأنها أن تساعدنا على التكيف مع ما يلم بنا من أحزان.

الفصل الثامن

فقـــد الأعـــزاء

كيف تتحمل الألم العميق الناتج عن فقد شخص عزيز عليك؟ وكيف يمكنك ملء هـذا الفراغ النفسي المظلم الذي تشعر به عند رحيل شخص عزيز عليك، الأمر الذي يهدد بتملك مشاعر الحزن منك؟ في الحقيقة "لا أدري كيف". ولكن كل ما أستطيع الجزم به وبثقة هو أن التعبير عن مشاعر الحزن والغضب من خلال الكتابة يلعب دورًا عـلى الأقـل في أثنـاء حالـة الحزن، وذلك بدلاً من ترك هذه المشاعر لتتملكك.

هناك عدد من المراحل المحددة خاصة بحالـة الحـزن، وجميعهـا تحتـاج إلى التعامـل معهـا لتتمكن من استيعاب ما طرأ على حياتك. وقد أفادتني كثيرًا المراحل التـي وصـفتها الطبيبـة النفسية "اليزابيث كوبلر روز" في أحد مؤلفاتها. هذا وقد تعرضت أعمال هذه الطبيبة مؤخرًا للنقد بسبب عدم الاستناد إلى شواهد واضحة تؤيد مراحل الحزن كـما أوردتهـا في مؤلفاتهـا. ولكن من وجهة نظري فإني ألمس مصداقيةً في افتراضاتها التي تقول إننا عندما نفقد شيئًا مـا، فسنشعر بالرفض والإنكار والعزلة والغضب والرغبة في التقرب إلى الخالق والشعور بالذنب وينتابنا شعور بالاكتئاب قبل أن نتقبل في النهاية حقيقة ما حـدث. وأدرك أننـا لا نمـر بهـذه المراحل ذاتها وبالترتيب نفسه، ولكنني على استعداد أن أراهن على أننا جميعًا نعاني من المشاعر نفسها في وقتٍ ما في أثناء حالة الحزن. وستجد في القسم الخاص بالأدوات المستخدمة في آخر هذا الكتاب جدولاً يقارن بين خمسة أوصاف حديثة لحالة الحزن؛ ومن ثم يمكنـك أن تختـار أحدها بما يتناسب مع تجربتك الشخصية.

كانت الطريقة التي استعنت بها للخروج من حالة الحزن الشديد التي انتـابتني بعـد وفـاة والدتي؛ هي أنني استجمعت هذه الأحاسيس وكتبت عنها واحدةً تلو الأخرى. ولقد تخيلت أن كل إحساس من هذه الأحاسيس مثل جوهرة معتمة غامضة، والتي أرفعها ناحية النافـذة

لأفحص التفاصيل بدقة. وكلما أدرت الجوهرة تجاه النافذة يسطع فيها ضوء النهار محدثًا وميضًا من الضوء الأبيض يشع من جميع جوانب سطح الجوهرة فيظهرها. فكأنني أخذت عددًا من الجواهر وعرضتها إلى الضوء، كان من بين هذه الجواهر ما هو شفاف، مثل العقيق الأحمر المشابه للون الدم والذي يمثل الغضب، وكنت أستطيع النظر إليها والرؤية من خلالها. لذلك، استطعت الكتابة عن هذا الإحساس بكل سهولة. وهناك جواهر تشبه السبج - وهو زجاج بركاني أسود لامع - والذي يعبر عن الحزن الذي أشعر به داخلي، وقد استغرق الأمر شهورًا عدة حتى يعكس هذا النور الأبيض الناتج عن فهم واستيعاب هذا الشعور. ويبدو أن صلابة وعتمة هذا الإحساس كانت تكمن في مقاومة أي محاولة مني لاستيعاب ما حدث كما لو كانت تسخر مني. وعلى الرغم من ذلك، أصبح الألم في النهاية مجرد صرخة ثم تحولت إلى مجرد همسة. وظلت هكذا حتى الآن. وما زلت حتى الآن أقوم باستكشاف مشاعري من وقتٍ لآخر ولكنني لم أعد أخشاها.

قد يبدو ما وصفته آنفًا باعثًا على السخرية تمامًا. ولكن هذا هو أجمل ما في تدوين المذكرات ألا وهو أن تتخيل وتكتب ما تريد دون أن يطلع عليه أحد سواك. ففي البداية، قد تجلس وتتطلع إلى الورقة الخالية ولا تعلم كيف ستترجم كل هذه المشاعر إلى كلمات. وكبديل لذلك، قد تترك العنان لمشاعر الغضب - وتصب جام غضبك على من حولك وبذلك قد تلوم من لا ذنب لهم فيما حدث أو تلوم نفسك لأنك حساس وسريع التأثر. وتعتبر كل هذه المشاعر ردود فعل منطقية وطبيعية وستزول مع مرور الوقت. ولكن عندما تمسك بالقلم وتبدأ في الكتابة ستجد أن أفكارك ستبدأ في الابتعاد عن حالة الحزن الشديد بمرور الوقت، وبمجرد أن تبدأ في الكتابة، ستكتسب بصيرة وإدراك لهذه المشاعر بطريقة جديدة، تبدو وكأنها تأتي من مكان مجهول، وستبدأ في الاستفادة من أفكارك الأكثر عمقًا ومشاعرك - وحينئذٍ سيبدأ الشفاء.

ليست هناك قواعد لاتباعها، اكتب ما تشاء وقتما تشاء وكيفما تشاء. لا تعر اهتمامًا *بسبل الكتابة مثل استخدام علامات الترقيم والالتزام بالقواعد النحوية (إلا إذا كان ذلك*

يمثل لك أهمية قصوى مثلي). كن صادقًا مع نفسك، ففي كثيرٍ من الأحيان يصعب على المرء أن يكون أمينًا مع نفسه؛ فإنه ليس من المستساغ أن تحدق في ذاتك الحقيقية، وأن تواجه ذلك الشخص القابع وراء القناع. فإذا شعرت أثناء الكتابة بأنك عارٍ من الأقنعة وأعزل تمامًا عن أي أسلحة خداع للذات، فطمئن نفسك بأنك صادق مع نفسك. سوف تبكي. وتكون الدموع في بعض الأحيان دموعًا صامتة، وفي أحيانٍ أخرى يصحبها الصراخ والعويل من شدة الألم، ولكلٍ منهما أثر مفيد. هكذا، تأمل الأوقات الممتعة وكذلك الأوقات العصيبة التي قضيتها مع من افتقدتهم من أحبابك، وما المواقف التي دفعتك إلى حبهم وكذلك المواقف التي كنت تختلف معهم فيها؟ اكتب كل هذا دون أن تحبس شيئًا في صدرك. ستساعدك الأنشطة التدريبية الموجودة في هذا الفصل على بداية الكتابة.

يتجه كثير من الناس إلى كتابة الشعر في مثل هذه الأوقات، حتى وإن لم يحاولوا ذلك من قبل. فعلى سبيل المثال، لم أكتب شعرًا قبل موت والدتي سوى مرة واحدة كتبت فيها شعرًا عن الكلاب حينما كنت في مدرسة رياض الأطفال. ولكن عند وفاة والدتي، لم أجد في النثر القدرة الكافية على التعبير عن عمق مشاعري. وفي النهاية كتبت عددًا من القصائد التي حققت هدفي في التعبير عن الآلام الحادة التي كنت أشعر بها. وقد تظن أنه من المستحيل أن تنظم شعرًا، لكن الأمر ليس مستحيلاً، حيث إنك ستضطر إلى كتابته، إذا كانت هذه هي الوسيلة الوحيدة للتعبير عن مشاعرك الداخلية.

قمت بكتابة القصيدة التالية أثناء شعوري بالغضب والحزن عند وفاة والدتي. أعلم أنني لن أحوز على لقب أمير الشعراء، ولكني أعتقد أن كلمات الأبيات الشعرية تنم عن غضبٍ بين. بل الأهم من ذلك أن الحرص في انتقاء الكلمات من خلال كتابة الشعر قد ساعدني في إلقاء الضوء على أحاسيسي الحقيقية بدلاً من الغرق في دوامة من الأحزان والأفكار السلبية.

غضب وبكاء وحرمان..

ظلمة في كل مكان..

تركتني أناديك دون انقطاع،

مثل طفل صغير مرتعد..

حزين على رحيل أمه التي لن تسمع للنداء.

كيف استطعت أن تتركيني،

وأنت متيقنة أنني ما زلت في حاجة إليك؟

كم تحدثنا عن السعادة التي اقتسمناها معًا،

وعن الأوقات السعيدة التي قضيتها في رفقتك،

ثم تخليت عني وتركتيني أرثيك،

يا أمي!

بالطبع، لا تنحصر مشاعر الحزن في تلك المشاعر التي تنتابنا عند وفاة شخص مقرب. فإذا مرض هذا الشخص وتألم لبعض الوقت قبل وفاته، فقد يكـون موتـه بمثابـة راحـة لـه مـن الجوانب كافةً. ولكن بماذا ستشعر بعد ذلك؟ فإذا كنت مثلي، فستشعر بمزيج من الأحاسيس مثل: جرعة من الأسى على فقدانك هذا الشخص مصحوبةً بإحساس مضعف مـن الـشعور بالذنب لأنك قد تمنيت الموت لهذا الـشخص حتـى يـتخلص مـن الألم ولا يخلـو الأمـر مـن الشعور بالراحة لانتهاء المعاناة أخيرًا. وسوف تتجرع من هذا المزيج بكثرة حتى الثمالة بفعـل الحسرة والألم. لذا، أقترح عليك أن تكتب عن ذلك كله. وأعدك بأن تستفيد من ذلك.

تدوين المذكرات في حالة فقد الأعزاء

إن استغراق الوقت في التعامل مع حالة الحزن سيساعدك حقًا. وتتمثل أكثر الطرق الصحية لمواجهة الأوقات العصيبة في التسليم بالأمر والتعامل مع الشعور بالحزن دون محاولة تجاهل هذا الشعور أو التظاهر بعدم وجوده، أو الاستغراق في هذا الشعور واعتزال كل شيء.

زوال المحنة

اكتب عن كل ما فقدته في حياتك ـ منذ مرحلة الطفولة وحتى الآن. وفي أثناء الكتابة، حاول أن تستحضر الظروف الدقيقة لحالة الفقد. حاول أن تستعيد ما يلي:

* أين كنت؟
* من كان معك؟
* ماذا كنت ترتدي؟
* كيفية علمك بالخبر
* كم كان عمرك وقتها؟
* أحاسيسك المباشرة وقتها
* أحاسيسك في أعقاب الحدث
* كيف أثر هذا الحدث في تغيير حياتك؟
* أحاسيسك إزاء هذا الحدث الآن

أثناء الكتابة عن هذه الأحداث، ستجد أن أشد الأحداث إيلامًا قد مرت، وتمكنت من تجاوزها. وهكذا، استمرت الحياة ولم تتوقف. وعلى الرغم من أن الحزن باقٍ؛ فإن الآلام لم تعد حادة أو غير محتملة.

لقطات من الذكريات

عندما تشتاق لرؤية الشخص الذي فقدته وينتابك الشعور باليأس، أكد على وجوده على صفحات مذكراتك. وعندما تتذكر شخصًا تحبه، تخيل أنك بصحبته في الحقيقة. كذلك، تذكر المناسبات التي جمعت بينكما واكتب عنها معبرًا عنها باستخدام زمن المضارع.

* أين أنت؟
* ماذا ترتدي؟
* ما الذي يرتديه ذلك الشخص؟
* ماذا ترى؟
* ماذا تشم؟
* ماذا تسمع؟
* ما الأشياء التي تستطيع لمسها، وما ملمسها؟
* بم تشعر؟ ابحث حقًا عن الكلمات المناسبة لوصف هذه الأشياء.

لا داعي لأن تكتب بإسهاب، ولكن اذكر مجرد لقطات بسيطة من الذكريات. وستجد أن الكتابة تكاد تجسد وجود الشخص الذي فقدته. وعندما تصل إلى هذا العمق من الإحساس، قم بمحاورة هذا الشخص على صفحات مذكراتك. ورغم أن هذا الحوار لن يدور إلا في مخيلتك فقط، ولكن - لأنك تعلم ذلك الشخص جيدًا - ستشعر بأنه معك في الحقيقة. إذا قمت بإجراء هذا النشاط التدريبي في كل مرة تتوق فيها إلى ذلك الشخص، سيتجمع لديك بمرور الوقت كتابًا لذكريات عزيزة توضح بصدق العلاقة التي جمعت بينك وبين هذا الشخص.

تحدث مع من فقدتهم

بعد وفاة والدتي بفترة قصيرة رأيت في منامي حلمًا كما لو كان نابضًا بالحياة. وتتسم *الأحلام التي أراها بأنها خيالية في الغالب - وفي هذا الحلم كنت أجلس في الأتوبيس وأتحدث*

مع والدتي عن الحياة اليومية. وتذكرت بوضوح في أثناء الحلم، أنني أدركت فجأةً أنني أتحدث إلى أمي التي توفيت منذ فترة. فقلت لها "ولكنك ميتة!" فردت قائلةً "صحيح إني ميتة، ولكن ليس معنى ذلك أنك لن تستطيعي التحدث معي." ومن شدة وضوح الحلم، كنت مقتنعةً تمامًا أنني قد تحدثت إلى والدتي بالفعل في ذلك اليوم. ويرتكز النشاط التدريبي التالي على أساس هذه التجربة.

* تخيل أنك تجلس مع الشخص الفقيد الذي تحبه، وأنك تتبادل معه الحديث اليومي العادي.
* اكتب ما سوف تقوله.
* اكتب ردود ذلك الشخص.
* في مذكراتك، اخبر ذلك الشخص عن حياتك الحالية وكيف تغيرت بعد وفاته.
* اخبر ذلك الشخص بحال أفراد العائلة بعد وفاته وبحال الأصدقاء.
* اخبره عن آلامك.
* باختصار، اجرِ معه محادثة ولكن بالكتابة على الورق.

بعد إجراء هذا النشاط التدريبي سوف تجد طريقة تخبر بها ذلك الشخص بكل الأشياء التي تريد أن تشركه فيها، فربما يأتيك في المنام كما حدث معي. إذا كانت إجابات ذلك الشخص حاضرة في ذهنك بشكلٍ واضحٍ تمامًا، فربما لا يكون ذلك كله من نسج خيالك فقط.

جدد الذكرى

إن جمال الصورة الفوتوغرافية يكمن في أنها تسجل لحظة من الوقت وتحتفظ بها إلى الأبد. فعندما تفقد شخصًا عزيزًا عليك، قد تشعر في بعض الأحيان بالحاجة إلى دليل لتثبت به أن

هذا الشخص كان موجودًا بالفعل. والصورة الفوتوغرافية دليل على ذلك. يتطلب هذا النشاط التدريبي أن تبحث عن صورة للشخص الفقيد. وعندما تضعها أمامك، اكتب في مذكراتك كل ما يدور في ذهنك عن النقاط الآتية:

* ماذا يفعل هذا الشخص في الصورة؟
* إذا كنت في هذه الصورة أيضًا، ما محور الحديث الذي كان يدور بينك وبينه قبل وبعد التقاط الصورة؟
* إذا كان في الصورة أفراد آخرون، فمن هم؟ وهل ما زلت على صلة بهم حتى هذا اليوم؟ وما الذكريات التي جمعت بينكم؟
* إذا كنت أنت الذي التقطت الصورة، ماذا كنت تقول له وقتها؟
* إذا كانت الصورة مبهجة، فما كان مصدر سعادتكم أو علام كنتم تضحكون؟
* كيف كانت مجريات الأمور في حياتكما في الوقت الذي تم التقاط الصورة فيه؟

اجتياز المحنة

يجب ألا تكلف نفسك بما لا طاقة لك به، وأن تتيح لنفسك بعض الوقت لتتكيف مع عالمك المتغير. وفيما يلي نشاط تدريبي غايةً في السهولة والأهمية في الوقت نفسه. لذا، فكر جيدًا في الأسئلة الآتية:

* كم من الوقت تستغرق لاجتياز هذه المحنة؟
* ما الذي تحتاج إليه ليساعدك في التغلب على الشعور بالحزن؟
* *ما الذي يمكنك فعله لتشعر بالتحسن؟*
* ماذا يمكنك أن تطلبه من الآخرين لمساعدتك؟

تحسن الأمور

عندما تخف وطأة الأمور ـ وأعدك بأن ذلك سيحدث ـ ستتمكن من البدء في مهمة دمج هذه الخسارة بحياتك. وقد تحثك نماذج التدوين التالية في إنجاز هذه المهمة.

* اكتب قصة وفاة هذا الشخص العزيز والمشاعر التي انتابتك إثر موته.
* اكتب قصة حياة هذا الشخص.
* اكتب عن حياتكما معًا.
* اكتب عن تأثير هذا الشخص في حياتك الخاصة. ماذا تعلمت منه؟ ما أهم صفاتك التي أعجبته؟ ما الذي تسبب في مضايقاته منك؟
* اكتب عن وجهة نظرك في لماذا يموت الإنسان؟
* ما شعورك تجاه الموت؟
* ما ظنك بمصيرك بعد الموت؟
* ما اللون الذي يمثله الموت بالنسبة لك؟ ولماذا؟
* ما كلمات الأغاني التي تذكرك بذلك الشخص المحبب إليك؟

آلام البشر

فيما يلي مجموعة من الأفكار التي يمكن استخدامها في تدوين المذكرات والتي تتناسب مع أي شخص فقد أي من أحبائه.

* بعد وفاة ذلك الشخص، يتساءل الجميع مرارًا وتكرارًا عن السبب. لماذا مات هذا الشخص؟ لماذا هو بالتحديد، ولماذا أنا؟ ما الذي فعلته حتى أستحق الشعور بكل هذا الألم؟ اكتب جميع الأسئلة التي تجول بخاطرك على صفحات مذكراتك. قد لا تكون قادرًا على إجابتها، ولكن ستساعدك كتابة هذه الأسئلة لأنها ستمنحك شعورًا أفضل بكثير من مجرد قولها وتكرارها في الذهن.

* إذا كانت هناك عبارة لطالما تخطر على ذهنك، مثل "لن أراه مرة أخرى يكبر أمام عيني" أكتبها في مذكراتك كلما ألحت عليك الرغبة في تكرارها.

* عبر عن غضبك. سيجتاحك شعور بالغضب عند موت الشخص المحبب إليك وستغضب من الأطباء الذين فشلوا في علاجه ومن الدنيا التي أصبحت هذا المكان المليء بالشرور. اكتب كل هذا، وستشعر بتحسن كبير بعد ذلك.

* عبر عن آلامك وغضبك وكأنها ألوان. اكتب عن مشاعرك كما لو كنت ترسم لوحة فنية. ولم لا تلونها بالفعل؟ جرب كتابة الشعر.

* ما أمنياتك للمستقبل؟ اكتب خطابًا للشخص الفقيد ينطوي على آمالك ومخاوفك وأهدافك وطموحاتك.

الاستفادة من تجاربك

تم تصميم هذا النشاط التدريبي لمساعدة شخص آخر يشعر ببالغ الحزن لفقد شخص عزيز عليه.

* اكتب في مذكراتك الأحاسيس التي تتذكرها عندما تفقد شخصًا عزيزًا عليك. حاول أن تخفف من وطأة الحزن الذي تشعر به متذكرًا مدى الآلام الجسمانية التي تشعر بها الآن. استكشف هذه المشاعر بشيء من العمق قدر المستطاع.

* يمكنك الآن أن تتذكر الصراع النفسي الناتج عن هذه التجربة، اكتب لصديقك عنها. لا تستفيض في ذكر آلامك وأحزانك لتدع لصديقك الفرصة ليعبر عن حزنه وحتى لا تشغله في هذا الوقت بسرد تجاربك الشخصية الماضية. ولكن بعد ممارسة الأنشطة التدريبية الخاصة بتدوين المذكرات، ستكون في وضع يتيح لك التأكيد على ما تقول. لذلك، عندما تقول "إن الجرح الغائر في قلبك سيندمل في النهاية بمرور الوقت" ستكون متأكدًا من مصداقية ما تقول.

الفصل التاسع

وفـــاة الأبناء

يفترض الكثيرون أن الأطفال لا يموتون قبل الآباء. في واقع الأمـر، يُفـترض أن يعـيش الأبناء أطول مما يعيش آباؤهم. فالطبيعي أن ترى أبناءك يكبرون وينمون أمامك. وقد تتوقع موت والديك قبلك، لكن لا يمكنك مجرد أن تصدق أن أحد أبنائك سيموت في حياتـك إلا في أسوأ كوابيسك. فمعنى أن تفقد ابنك هو أن تخسر مستقبلك وتخسر فرصًـا لا يمكـن أن تدركها مرة أخرى وتفقد ذكريات لا يمكن أن تعوضها أبدًا.

يسعدني أن أذكر أنني لم أمر أبدًا بهذه التجربة المريرة من قبل. وأرجو ممن ألمت بهـم هـذه الفاجعة من القراء أن يلتمسوا لي العذر للتطرق إلى الكتابـة عـن ألم وكـرب يفوقـا الوصـف والخيال. كما أتصور أن تصل شدة الغضب إلى حد يهدد بتدمير الذات وتخلـف ألمًـا عميقًـا في نفوس من مروا بهذه التجربة. ثم بعد مرور فترة من الوقـت يُعتقـد أنهـا مناسـبة، ينـصحك البعض بمعاودة ممارسة حياتك وأن تبتسم وتـضحك مـرة أخـرى. فـربما لا يـدرك هـؤلاء الأشخاص الذين نصحوك بالقيام بذلك أنك ستظل طيلة حياتك أبًا لـذلك الابـن الفقيـد. وقد تكون أنت الوحيد الذي يعلم أنك ستظل تحب ابنك الفقيد أو ابنتك الفقيدة بكل كيانك ما دمت حيًا. إلا أنك ستظل محرومًا من حق الإفصاح عن هذا الحب جهرًا.

أعلم، بفطرتي، أن الحزن على الابن الفقيد رحلة طويلة تمتد بطول الحيـاة، وتكـون أشـبه بالسير في طريق مروع مهجور لا نهاية له. وقد يبدو في واقع الأمر أن نسيان الحزن عـلى وفـاة الابن هو نوع من عدم الولاء له، وكأن الابن سيظل حيًا ما دام الحزن عليـه مـستمرًا. وربـما يبقى هذا السبب وراء عدم اندمال الجرح الذي يعقب وفاة الابن، ويظل الجرح ينـزف والألم يتجدد داخل صدورنا إلى الأبد.

إن لم تكن قد دونت مذكراتك من قبل، فقد حان الوقت للبدء الآن. سجل ذكرياتك، اكتب عن الآمال التي كنت ترجوها لابنك وعن المخاوف التي تطرأ على ذهنك في الوقت الحالي. عبر عن الفراغ الداخلي الذي تشعر به. كما يمكنك لصق بعض الصور الفوتوغرافية في مذكراتك بالإضافة إلى الأشياء التذكارية الأخرى مثل زهرة أهداها لك أو هدية منحها إياك في عيد الأم. وتعتبر هذه الأشياء دليلاً حيًا يشعرك أن ابنك كان حيًا وكان يحبك. وفي النهاية ستجد نفسك تكتب عن آمالك وعن خططك للمستقبل. وبعد مرور الأيام، عندما لا تتخيل أن الزمن قد تقدم بك، ستقلب في صفحات مذكراتك وتسترجع ما كتبت عن هذه الفترة، ستدرك حينها مراحل التغيير التي مررت بها.

قد تلمس أهمية بعض الأنشطة التدريبية التي وردت في الفصل السابق، لكن الأنشطة التدريبية الواردة في هذا الفصل معنية بهؤلاء الذين يسعون لتدوين مذكراتهم في خضم معاناتهم إثر وفاة الابن خصيصًا. وقد تم تصميم هذه الأنشطة التدريبية لمساعدة القراء الذين فقدوا جنينًا عن طريق الإجهاض في المراحل الأولى من الحمل أو لمن وضعوا وليدًا ميتًا أو لمن فقدوا أبناءهم بعد أن لبثوا معهم بعض الوقت.

تدوين المذكرات في حالة وفاة المولود

الآمال والأحلام

عندما تكتشف أغلب النساء حملهن، يبدأن في تعليق الآمال والتخطيط لمستقبل الطفل المنتظر الذي أصبح جزءًا منهن، ولكن عندما يموت الطفل، تموت معه هذه الأحلام والآمال أيضًا. استعن بالنقاط التالية للكتابة عن هذه الأحلام في صفحات مذكراتك.

* متى اكتشفت أنكِ حامل وكيف؟

* من أول شخص أخبرتيه بنبأ الحمل؟ ما الكلمات التي عبرتِ بها عن شعورك وما كان رد فعلك؟

* بماذا شعرتِ بعدما أصبحت حاملاً؟ ما الأفكار التي جالت بخاطركِ وقتها؟

* ما العلامات التي ظهرت عليكِ أثناء الحمل؟ هل عانيتِ من التقيؤ في الصباح أثناء الحمل أو هل كنت تميلين نحو نوع معين من الطعام؟

* هل أحببتِ الطفل الذي تحملينه بين جنبيك مباشرةً أم أخذتِ بعض الوقت للاعتياد على هذا الأمر؟

* هل اتخذتِ أي إجراءات خاصة للتأكد من سلامتك وسلامة الطفل؟

* ما شعور زوجك حينما علم أنه سيصبح أبًا؟ وإذا كان لكما أبناء آخرون، فماذا كان شعورهم؟

تبخر الأحلام

إذا فقدت الجنين في أثناء الحمل، فلا بد أنك قد شعرت أن العالم كله قد تغير من حولك في لحظة من الزمن. وربما تكونين قد استيقظت من النوم وأنت حامل، ثم تعودين إلى فراشك مرةً أخرى وقد تبددت آمالك وأحلامك. استعيني بالمقترحات الآتية عند كتابة مذكراتك.

* أين كنت حينما علمت بموت الجنين؟ ومن كان برفقتك؟ ومن أخبرك وكيف كان رد فعلك؟

* اكتبي خطابًا إلى طفلك – ينطوي على المعلومات التي قمت بكتابتها في النشاط التدريبي السابق. اخبريه أيضًا من خلال هذا الخطاب بمدى حزنك عليه وكيف بكاه أبواه وكيف شعر جده وجدته بخيبة الأمل.

* ما الاختيارات التي كنت في حاجة إليها؟ لِمَ وكيف قمت بالاختيار؟ اخبري طفلك بذلك.

* ما التغيرات التي طرأت على جسدك بعد وفاة طفلك؟ وهل أنتِ مندهشة لتلك التغيرات الجسمانية؟

شفاء البدن وانشغال البال

يستغرق جسمك مدةً ليعود إلى حالته الطبيعية تصل إلى حوالي ستة أسابيع بعد انتهاء الحمل، إلا أن الذهن يستغرق وقتًا أطول بكثير للقيام بذلك. بعد مرور ستة أسابيع أو قرابة ذلك، اكتبي عن الموضوعات الآتية في مذكراتك:

* ما المشاعر التي يمكنك تذكرها وقت فقد الجنين؟
* بماذا تشعرين الآن؟
* ما أكثر المشاعر حدة والتي تلح عليك في الوقت الحالي؟
* ماذا عن الأشخاص المقربين وكيف يتفاعلون معك الآن؟
* من أكثر فرد تشعرين بمساعدته لك في هذه الأزمة؟
* ماذا فعل هذا الفرد لمساعدتك على نحوٍ خاص؟

خلال الذكرى السنوية الأولى لوفاة طفلك اكتبي في مذكراتك عن مشاعرك مستعينة بالنقاط التذكيرية التالية:

* عندما يحين ذكرى وفاة طفلك، اكتبي خطابًا إليه تخبرينه بما حدث في حياتك منذ وفاته وما شعورك نحوه.
* ميزي الذكرى السنوية له من خلال تدوين مشاعرك على أوراق الشجر، واكتبي كلمة واحدة على كل ورقة ثم قومي ببعثرتها في مكان يمثل لك معنى خاصًا.
* بمرور السنين، ستمر عليك أوقات معينة تفكرين فيها في طفلك الذي فارق الحياة، مثلاً كم سيكون عمره الآن وماذا كان سيفعل، وكيف كانت ستبدو ملامحه؟ وعندما تتملككِ هذه الأفكار، دونيها في مذكراتك.

ستكونين دائمًا أمًا لطفلك رغم وفاته. ومن خلال تدوين اليوميات بناءً على هذه الأنشطة التدريبية، ستشعرين بحقيقة وجوده وبمدى حبك له، وأنه لا يزال يشغل حيزًا كبيرًا في قلبك حتى ولو كان ذلك سرًا.

ولادة جنين ميت

كان لي بطبيعة عملي حق حضور عمليات ولادة أطفال قد فارقوا الحياة بالفعل، وأكثر ما تأثرت به عن أي شيء آخر هو الصمت. فغرفة عمليات الولادة في العادة تعج بالضجيج. هكذا، فأنا أكون محاطة بصراخ الطفل الوليد من ناحية وتعبير الدهشة الصادر من مرافق الأم أثناء الولادة من ناحيةٍ أخرى والدموع المنهكة والتي تنم عن الفرحة الصادرة عن الأم. وعلى النقيض من ذلك، عندما يتحول الميلاد إلى موت، فلا صراخ من الطفل ولا تهليل ولا فرحة ممن يرافق الأم أثناء الولادة. وإن كانت هناك أي أصوات، فتكون عبارة عن البكاء الهادئ للأم وسكوت أصوات القابلات الحزينة بعد الضجة.

بالطبع، من شأن الأفكار السابقة عن تدوين المذكرات أن تكون مفيدة بالنسبة لك، ولكن هناك أيضًا بعض الأفكار الأخرى التي قد تجدينها مفيدة:

* هل كنت تعلمين بموت طفلك قبل أن يأتيك المخاض؟

* ما وصفك لعملية المخاض؟ من كان معك لمساعدتك؟ ما الأفكار التي كانت تجول بخاطرك وقتها؟

* صفي الحجرة التي تمت ولادة الطفل فيها. ماذا كنت ترين أو تشمين أو تشعرين أو تسمعين؟

* صفي القابلة. بما تشبهينها؟ صفي صوتها. هل كانت تتحدث برفق؟ هل كانت لها لهجة معينة؟ ما الذي قامت به ووجدته مفيدًا على نحو خاص أو مؤلمًا على نحو خاص؟ ماذا قالت لك؟ هل صرخت معكِ؟ ما اسمها وهل عرفتك بنفسها؟

* هل رأيت طفلك بعد ميلاده أم انتظرت فترة لقلقك بشأن ملامحه؟

* كم كان وزن الطفل؟ وما ملامحه؟ صفي ملامح وجه الطفل وجسده وشعره. عادةً ما تكون أفواه المولودين وقد فارقوا الحياة وردية اللون، فهل كان طفلك كذلك؟

* ماذا قلت لطفلك بعد ولادته سواءً في ذهنك أم بصوت مسموع؟

* هل أقمت حفل تأبين خاص للطفل؟ من حضر حفل التأبين؟ وماذا قالوا؟

* هل حملت طفلك على يديك أو قمت بتغسيله؟ صفي كيف كان شعورك وقتها.

* متى غادرت المستشفى بعد الولادة، وما أول الأفكار التي جالت بخاطرك بمجرد عودتك للمنزل؟

* من الذي جاءك ليطمئن عليك، ومن كتب إليك ليواسيك ويعبر عن حزنه لما ألم بك؟ ماذا وجدتِ أنه مفيد لك على نحو خاص؟

عند تدوين هذه النقاط، احرصي على أن تكون الكتابة نابعةً من أعماق القلب واستخرجي فيها كل الذكريات. وركزي على المناظر والأصوات والروائح والطريقة التي تشعر بها أناملك ملمس الأشياء. قد يبدو القيام بهذا الأمر مؤلمًا، ولكن استعراض ما حدث بهذا العمق سوف يساعدك كثيرًا في ترتيب الأحداث في ذهنك. وعندما تنتهين من الكتابة عن هذا الموضوع، ستكونين قد بدأت تتماثلين للشفاء.

الفصل العاشر
الابتعاد عن الأبناء بعد الطلاق

يشعر أي والدين بالصدمة الشديدة والألم النفسي الناتج عن تجربة فقد طفله كنتيجة لانتهاء العلاقة بين الأبوين. ولذا، لا بد من تقدير كل ما من شأنه المساعدة في ترتيب ذلك الأمر في ذهنك. وتشعر النفس بسلسلة من المشاعر مثل الإحساس بالذنب والحزن والألم والغضب والاكتئاب. وينشغل الذهن طوال الوقت بالتفكير في الفرص الضائعة وترديد عبارة "ماذا لو".

فيما يخص حالتي، اتخذت قرارًا مدروسًا وهو أن طفلتي قد تنعم بحياة أفضل مع والدها وزوجته الجديدة. لقد كانت حياتي مشوشة بدرجة كبيرة، ولم تكن البيئة مناسبة لتربية طفلة تبلغ من العمر ثلاث سنوات. كان ذلك في سبعينيات القرن الماضي حينها لم تكن الآراء متحررة مثل الآن. ولقد عانيت كثيرًا من تبعات الطلاق من ناحية. ومن ناحية أخرى، كان عليَّ أن أتحمل التعليقات اللاذعة والمؤذية في بعض الأحيان من أشخاص من المفترض أنهم على دراية بالظروف جيدًا.

فهل جعل هذا القرار الأمور أيسر؟ في الحقيقة لا. على نحو جليّ، لم أفقد صوابي وأجوب الشوارع بملابس بالية نادبة حظي، فمشاغل الحياة قد جعلت الأمر لا يأتي على قمة أولويات تفكيري على الدوام. ومع ذلك، لا يزال يعتصر قلبي الألم والحسرة في المناسبات العائلية وأعياد الميلاد وأعياد رأس السنة.

بالطبع، كنت أنا السبب في معاناتي إلى حدٍ ما. فلو كانت شخصيتي أقوى من ذلك، لاستطعت ترتيب ظروفي وتهيئتها لتوفير بيئة مناسبة لطفلتي. استخدام عبارة "ماذا لو" هو الأمثل في مثل هذه الظروف. ولكن بما تشعر إن لم يكن القرار بمحض إرادتك، بل بأمر من

المحكمة؟ لا أستطيع أن أتخيل ذلك، ولكنني أتوقع أن يزيد ذلك من الألم الذي أعانيه، أضف إلى ذلك الغضب المقترن بشعور أن حياتك خارجة عن سيطرتك تمامًا.

للأسف، غالبًا ما يكون الأبناء هم الضحايا الصامتون لانفصال الأبوين. كما أنهم يتم استغلالهم أحيانًا كأداة للمساومة. ولا يتدخل القضاء وتشريعاته في وقف هذا الوضع المحزن الذي يبدأ بانفصال الأبوين، وفي هذه الحالة يعتبر الأبناء كما لو أنهم ممتلكات للزوجين شأنهم شأن الشقة وغسالة الأطباق وغيرها من الأجهزة الكهربائية.

في ظل هذا النزاع الشديد الذي يقتضيه الطلاق، لا عجب أن يكن كل طرف للآخر مشاعر الغضب والألم. ولا يهم كيف يحاول أحدهما إخفاء المشاعر الحقيقية تجاه الطرف الآخر، فسيعلم الطفل بفطرته حقيقة هذه المشاعر يومًا ما. لهذا السبب، أوردت هنا بعض الأنشطة التدريبية التي ستساعد على تبديد أية مشاعر غضب تجاه الطرف الآخر، كما ستساعدك في التعامل مع حقيقة أنك الطرف الغائب في حياة الأبناء.

أتمنى أن تستفيد من الاقتراحات التالية حتى تستطيع توضيح أفكارك وتحقيق سلامتك النفسية.

تدوين المذكرات في حالة ابتعاد الابن بعد الطلاق

إنه من الضروري أن تتعامل مع قدرك المحتوم حتى تستطيع المضي قدمًا في حياتك. قد يبدو ذلك مستحيلاً في البداية، ولكن تأكد أن الأمور ستتغير نحو الأفضل.

اكتب عن شعورك بالألم والغضب

يعتبر تدوين المشاعر في المذكرات من التدريبات البسيطة والمؤلمة أيضًا. ابدأ بواحدة من الكلمات المقترحة في القائمة التالية، واكتب ما يطرأ في ذهنك سواء أكان ذلك في صورة كلمات مفردة أو عبارات تامة أو جمل أو فقرات. ويعرف هذا الأسلوب في الكتابة بالكتابة

الحرة. لا تراقب أفكارك، واكتب كل ما يخطر بذهنك. سيكون ذلك عملاً صعبًا على الصعيد النفسي. لذا، أقترح أن تحدد وقتًا للكتابة وليكن ٢٠ دقيقة على الأكثر عن بعض المشاعر مثل:

* الغضب
* الشعور بالذنب
* الألم
* ما الذي سأفقده إن لم يظل طفلي في رعايتي على الدوام؟
* ماذا سيفتقد إليه طفلي إن لم أكن بجواره طوال الوقت؟

قد تشعر بالغضب أثناء التفكير في النقطتين الأخيرتين، ولكن هذا هو الهدف من النشاط التدريبي، وذلك لأن التعبير عن الغضب ظاهرة صحية؛ أما كبته في النفس يشكل خطرًا كبيرًا. أما إذا وجدت أن الإحساس بالغضب قد زاد عن حده، فمن الأفضل أن تجرب الأنشطة التدريبية الواردة في الفصل العشرين والذي يتطرق على نحو خاص إلى تناول هذا النوع من الانفعال بالنقاش.

اكتب لطفلك

لا بد أن تضع في ذهنك أنك لن تقوم بإرسال هذا الخطاب إلى طفلك. سيحين الوقت الذي تكتب فيه خطابًا وترسله له ولكن بعد أن تتعامل مع مشاعرك. ومع ذلك سيكون هذا الخطاب الذي ستكتبه في النشاط التدريبي هو النواة الأولى لكتابة خطابات متناسقة متزنة الفكر يمكنك إرسالها إليه ولكن عندما يحين الوقت لذلك.

وقد تعبر في هذا الخطاب عن مشاعرك النابعة من أعماق صدرك والألم الذي تشعر به، كما يمكنك أن تخبر طفلك في هذا الخطاب بما ستفتقده في غيابه. دوّن ذكرياتك كلها بحلوها ومرها. أخبره بشعورك حينما وُلد، وصف له ملامحه وقتها وإحساسه بالراحة والدفء بين

يديك. إن ما تفعله في هذا الخطاب بمثابة التصديق على مشاعر الأبوة لابنك وتأكيدًا لها، كما إنك بذلك تسجل على الورق وفي ذاكرتك مشاعر الحب الذي تشعر به وقتها والذي ستستمر في الشعور به دومًا تجاه طفلك.

اكتب قصة حياة طفلك

إذا كنت مبدعًا حقًا، فلتبدأ بكتابة قصة حياتك. اكتب قصة حياة طفلك منذ ولادته. وإذا كانت لديك صورًا له، قم بإضافتها للكتاب. كما يمكنك تزيين صفحات الكتاب بالرسومات حتى وإن كانت غير متقنة. حاول إضافة بعض الاقتباسات والقصائد التي تعبر عما تشعر به. أما إن كنت تكتب قصائد من تأليفك، فافعل! بدلاً من أن تفكر في طفلك، اكتب لطفلك خطابًا في مذكراتك تعبر فيه عن أفكارك بطريقة يمكنه فهمها، بدلاً من مجرد التفكير فيه.

أمامك الخيار بشأن استخدام هذا الكتاب، حيث يمكنك استخدامه طالما أن الطفل لن يطلع عليه إلى الأبد وفي هذه الحالة يمكنك ألا تنقح ما تكتبه وتكتب ما تشاء. في حين أنه يمكنك أيضًا تجميعه بغرض إهدائه لطفلك حينما يبلغ سنًا معينًا وليكن الثمانية عشر عامًا.

حب متواصل من كلا الأبوين للطفل

دائمًا ما يقول الأبوان هذه الحقيقة ـ ما زال كلانا يحبك ـ للطفل عند انتهاء العلاقة بينهما، والتي ليس من السهل على الطفل فهمها دائمًا، خصوصًا حينما يكون الأبوان لا يزالان في حالة شجار دائم. لكن يجد الطفل أنه من الأسهل قبول هذه الحقيقة إذا ما نجح الأبوان في إخفاء الخلافات بينهما أمام الطفل. ولكي تكون قادرًا على فعل ذلك على نحوٍ فعال، ستحتاج إلى أن تستكشف مشاعرك تجاه الطرف الآخر، وأن تحاول استرجاع أسباب ارتباطكما معًا في المقام الأول. لذا، فأنا لا أتظاهر بأن هذه المهمة ستكون سهلة. ولكنها ستكون سهلة لبعض الأزواج دون غيرهم. فإذا لم يتعاون معك الطرف الآخر بطريقة أو بأخرى، ستكون مضطرًا إلى القيام بذلك على نحو شاق للغاية. ابدأ أولاً بهذه النقاط:

* اكتب ثلاثة أشياء إيجابية عن شريك حياتك السابق.

* اكتب ثلاثة أشياء إيجابية عن نفسك.

* اكتب عن النواحي الأبوية التي يتفوق فيها الطرف الآخر أكثر منك.

* اكتب عن النواحي الأبوية التي تتفوق فيها على الطرف الآخر.

لذا، عندما يحتاج طفلك إلى شيء ما يقوم به الطرف الآخر على نحو أفضل منك، ستعلم ذلك لأنك قد دونته من قبل في مذكراتك، عندئذ تنتهز الفرصة لمدح الطرف الآخر أمام الطفل كأن تقول "إن والدك بارع بالفعل في ذلك الأمر، إنه أفضل مني كثيرًا، لم لا تستشيره؟" وسوف يعمل ذلك على زيادة سعادة الطفل بدلاً من لعب دور المضحي محاولاً أن تفعل كل شيء بمفردك أو تتفوه بالسوء من القول في حق الطرف الغائب لعدم وجوده في وقت الحاجة إليه.

الشيء الآخر الذي يجب أن تقوم به هو أن تتفق مع شريك الحياة السابق على مجموعة من القواعد الأساسية لحماية أبنائكما بأكبر قدرٍ ممكن من الأحاسيس السلبية الناتجة عن الانفصال. اقضِ بعض الوقت في تدوين ما تعتقد أنها القواعد الأساسية التي يمكن اتباعها. ومن خلال تدوين هذه القواعد قبل مناقشتها مع شريك الحياة السابق ستكون لديك الفرصة للكتابة من خلال الأحاسيس التي تشعر بها. وإذا ناقشها الطرف الآخر معك، سيكون لديك الثقة لأنك فكرت في الأمر مليًا من قبل. ويمكن الوضع في الاعتبار النقاط المهمة الآتية:

* تجنب انتقاد الطرف الآخر في العلاقة أمام الطفل.

* لا تطلب من الطفل أن يحتفظ بسر عن الطرف الآخر.

* لا تطلب من الطفل الاختيار بينكما.

الفصل الحادي عشر

الـــزواج والطـــلاق

عندما نقبل على الزواج، لا أعتقد أن أحدًا منا يفكر جديًا في إنهاء هذه العلاقة بالانفصال أو الطلاق. ففـي البدايـة، يغمـر كـلا الطـرفين الآمـال ويـستغرقا في الأحـلام والتخطـيط للمستقبل، وهذا ما يفتقداه على وجه التحديد عندما تنتهي العلاقة. وتتسم عمليـة التـدهور عمومًا في علاقة طويلة بين الزوجين بالبطء. ويشوب الخلل المسئولية المشتركة بين الزوجين، ويشعر أغلب الأزواج أنه من الهين أن يتخلى كلاهما عن الالتـزام بالمـسئولية دون أي نقـاشٍ يذكر. وبينما تسوء العلاقة تدريجيًا، يشعر كلاهما وكأن شيئًا مـا بـداخلهما يمـوت ولـن تجـد نفسك متسامحًا مثلما كنت من قبل في بداية العلاقة.

هناك عادةً علامات تدل على وجود خلل في العلاقة، قبل أن يقدم أحد الزوجين على إنهاء العلاقة بينهما، وأول هذه العلامات ما اصطلح عليه أهل الطب وعرفوه بـ "التفاعل المؤلم بين الزوجين" وتشير هذه العبارة الصغيرة والبسيطة إلى كل ما يؤثر بالسلب على العلاقـة ابتـداءً من النقاش العادي وصـولاً إلى النقـد المتواصـل بـين الـزوجين أو قيـام أحـدهما بتـصحيح تصرفات الآخر دومًا، وهذه هي الوسـائل التـي تـؤدي إلى افتقـاد كـلا الـزوجين تقـديرهما لذاتهما. وهناك موضوعات أخرى قد تبرز على نحو غير متوقع مثـل افتقـاد حميميـة العلاقـة والمقصود بها حميميـة المـشاعر بـين الـزوجين إلى جانـب عـدم التوصـل إلى حلـول مناسـبة للخلافات. وستجد أنشطة تدريبية تتعامل مع مثل هذه الموضوعات في نهاية هذا القسم.

تشعر بالحيرة عند مواجهة نهاية العلاقة الزوجية بين القيام بما تعتقد أنه يجب القيام به وأن تظل حزينًا، وبين القيام بما ترغب به؛ وهو الفرار، وتغيير حياتك للأفضل. وفي خضم المعاناة الشخصية من هذا المأزق مؤخرًا، كان يتردد في ذهني صوت والـدي وهـو ينـصحني بكتابـة قائمة بمميزات العلاقة ومساوئها. وكنت أبتسم في كل مرة أسمع فيها صوته ابتسامةً داخلية

ساخرةً وأنحي هذه الفكرة جانبًا. ومع ذلك، فكرت في الأمر ووجدت أن الفكرة ليست سيئة. وقد يكون إعداد قائمة بالميزات والمساوئ إفراطًا في تبسيط الأمور، ولكن بالتأكيد سيساعد التدوين دائمًا في توضيح طريقة التفكير ذاتها. ستجد نموذجًا لتحليل المكاسب/ الفوائد في قسم الأدوات المستخدمة في نهاية هذا الكتاب، وهو نموذج لكتابة المميزات والمساوئ على أساس يشبه النظام المعمول به في دراسة السوق.

فيما يتعلق بحالتي، لم أعلم حقًا ما الخلل الذي أصاب علاقتي بزوجي. لذا، ألقيت اللوم على تصرفات زوجي في الماضي. وعلى الرغم من أن هذه التصرفات كانت حقًا محل انتقاد، فقد حدثت في الماضي وانتهت. ولكن ما توصلت إليه بعد شهور من تدوين المذكرات أنه لا يمكن لأحدٍ مهما كان أن يتسبب في حزني، بل أنا من أقوم بذلك. بمعنى أن زوجي قد يتصرف بشكل لا يرضيني أو يجرح إحساسي، ولكنني أنا التي أختار الشعور بالحزن أو إضرار نفسي.

فإذا كنت تقرأ هذا الفصل بينما تعتقد أن العلاقة بينك وبين شريك الحياة على وشك الانتهاء، فيمكنك القيام بالأنشطة التدريبية الآتية، وذلك قبل اتخاذ أي قرارات لا يمكنك الرجوع فيها أو إجراء أي تغييرات على حياتك.

تدوين المذكرات في حالة اضطراب العلاقة

سوف نستعين بنماذج العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي والعلاج السلوكي المعرفي في هذه الأنشطة التدريبية، وتتجلى فائدة هذه الأنشطة التدريبية في تأثيرها على العلاقات الزوجية طويلة الأجل.

كثير منا يميل بطبعه إلى تحميل شريك الحياة مسئولية تدهور الحال بينهما. إلا أنه من الضروري أن نتذكر أن كل علاقة تتألف من فردين. وتقوم الحيلة التي تعتمد عليها نماذج السلوك المعرفي على مساعدتنا في استيعاب أنه ما من أحد يجعلنا نشعر بأننا لسنا على ما يرام سوى أنفسنا.

حدد مطالبك

تم تصميم النموذج التالي لتدوين المذكرات ليساعدك في اكتشاف ما تتوقعه لنفسك ولشريك الحياة ولعلاقتكما معًا. فمن شأن الكتابة عن هذه الموضوعات أن تعطيك دليلاً أو أن تعزز إحساسك المتنامي بوجود خلل في العلاقة. وسوف تحتاج هذه الكتابات إلى قدر كبير من التفكير المتعمق، ولكنها قد تقضي على مشاكل خطيرة وكامنة في علاقتكما.

❋ قم بإعداد قائمة بكل ما تعتقد بوجوب وجوده في العلاقة أو عمله من خلالها، مثل:

*هل يجب أن تأخذ موافقة شريك الحياة في كل ما تقوم بفعله؟

*هل أنتِ وحدكِ المسئولة عن نظافة المنزل؟

*هل يتوقف نجاح العلاقة عليك بمفردك؟

❋ قم بإعداد قائمة بكل ما تعتقد أنه من الضروري على شريك الحياة القيام به في العلاقة، مثل:

*هل يجب أن يوافق شريك الحياة على كل ما تفعله للحفاظ على بقاء العلاقة؟

*هل يجب أن يعيرك الطرف الآخر الانتباه الكامل طوال الوقت؟

*هل يجب على شريك الحياة أن يحب الأشياء ذاتها التي تحبها؟

❋ قم بإعداد قائمة بكل ما تراه ضروريًا لأن توفره هذه العلاقة لك في حياتك، مثل:

* إذا كانت العلاقة تمر بمرحلة صعبة، هل يعني ذلك بالضرورة أن تكون حياتك ليست على ما يرام؟

*هل يجب أن توفر العلاقة جميع الاحتياجات المعنوية لك ولشريك حياتك؟

*هل يجب أن تكون هذه العلاقة هي المصدر الوحيد للحفاظ على الصداقة بينكما؟

وتمثل الضروريات السابقة بعض المعتقدات التي يتبناها الكثيرون عن العلاقات الزوجية، وإذا فكرت فيها بنظرة متعمقة، فسوف تدرك أن هذه المعتقدات لا أساس لها في الواقع.

اكتب عن الأسباب التي دفعتك إلى هذه المعتقدات أثناء إعداد هذه القوائم؛ هل هي نتاج علاقات سابقة أم أنه مجرد أمر يتعلق بمرحلة الطفولة؟ وبمجرد أن تعرف من أين أتـت لـك هذه المعتقدات، يمكنك البدء في تفنيدها مرة أخرى على صفحات مذكراتك. ثم قم بـسؤال نفسك عن الشواهد التي تستند عليها كمـبرر لهـذه المعتقـدات، وإن لم تجـد هـذه الـشواهد، فحاول تعديل طريقة تفكيرك إزاء هذه المسألة.

كما أوضحنا آنفًا في الفصل الثالث الخاص بالعلاج بالتحدث عن الذات، يمكننـا إجـراء هذه العملية بسهولة فائقة. وقد تساعدك النماذج التي تم إعدادها لهذا الغرض والموجـودة في قسم الأدوات المستخدمة في آخر هذا الكتاب.

بالطبع، يبدو أن استخدام هذا النموذج غاية في السهولة، وبمجرد أن تفهمه، فسيبدو لك الأمر سهلاً. مع ذلك، كن مستعدًا لمواجهة شيء من الصعوبة وأنت تكتـب عـن معتقـداتك التي ربما تحيد عن الواقع والتي قد تكون غير منطقية على الأرجح. وبذلك تبدأ في فهم الدور الذي تلعبه في انهيار العلاقة تدريجيًا.

المساندة المتبادلة

يعتبر هذا النشاط التدريبي غايةً في السهولة ويحقق متعةً في الوقت ذاته. قم بإعداد قائمـة بالأشياء البسيطة التي تحب أن يقوم بها الطرف الآخر لك، واطلب منه إعداد القائمة نفسها. وفي كل يوم، يحاول كل منكما القيام بأحد الأشياء التي تنطوي عليها القائمة مما يـؤدي إلى أن يشعر كل منكما بالمساندة داخل علاقتكما في النهاية.

إيجابيات شريك الحياة

قد يحدث خلل في علاقتك مع شريك حياتك ويبدأ هـذا الخلـل في التسرب بـشدة دون حتى أن تلحظا وجوده أو ربما تلاحظانه ولكنكما لا تقومان بمواجهته، فقد تجـد أنـك تغفـل

عن رؤية الجوانب الإيجابية في شخصية شريك الحياة. قم بكتابة الصفات الإيجابية الخاصة بشريك الحياة في مذكراتك. وكرر ذلك على مدار عدة أيام واجعل من كل صفة موضوعًا تكتب عنه لمدة عشر دقائق. فلا يوجد من هو سيئ تمامًا وحاول أن تتذكر ما جذبك إلى شريك الحياة من البداية وشجعك على الارتباط به.

تدوين المذكرات المشتركة بين الزوجين

قد تكون مجبرًا على تنفيذ هذه الفكرة الصعبة، ولكنها جديرة بالتجربة.

يمكن أن تفرد مساحة في مذكراتك لتستكشف فيها أفكار كل منكما الآخر ومشاعركما وملاحظاتكما. على نحو ما، قد يكون من الأكثر سهولة تدوين هذه الأشياء مقارنة بمواجهة الطرف الآخر بها مباشرة، وخصوصًا إذا كان ما ترغب في الإفصاح عنه سيسبب له الإحساس بالحزن أو الألم. ويتجلى الوجه الحسن في تدوين المذكرات المشتركة بين الزوجين في أنها تتيح للأفراد مساحة داخل العلاقة ليكونوا أفرادًا مستقلين. فكثيرًا ما تُطمس معالم شخصية الطرفين بعد الزواج، وهو ما قد يعوق تطور الشخصية والشعور بالاستقلالية، وهو الأساس الذي يقوم عليه الزواج. وبذلك يؤدي هذا إلى إنهاء هذه العلاقة.

ليس من الضروري أن يسهم كلا الطرفين في التدوين بالقدر نفسه، ولكن من الضروري التزام كل منهما بالمحاولة. على سبيل الإيضاح، إذا تم تحديد أهداف وأغراض في هذه المذكرات، فيجب أن يتم ذلك باتفاق الطرفين معًا، على أن يتحملا القدر نفسه من الالتزام بتحقيق هذه الأهداف. وتكون لهما حرية اختيار الوقت الذي يرغبان في التدوين فيه، ولكن يكون الأمر مجديًا أكثر عندما يقوما بتحديد وقت معين للتدوين وبصورة منتظمة.

ستجد أن تسجيل المشاعر والملاحظات في المذكرات يثير المزيد من المناقشات (وفي بعض الأحيان مناظرات) على مستوى أعمق من ذي قبل. فإذا التزم كلا الزوجين بهذه العملية وشاركا فيها على محمل الجد، فإن ذلك سيعمل على تعميق الإحساس بالألفة والمودة بينهما.

أخذ خطوة إيجابية

يهدف هذا النشاط التدريبي إلى المساعدة في الحفاظ على العلاقة التي تدرك بالفعل تصدعها. دوّن في مذكراتك ثلاثة أشياء تسعى لتغييرها في العلاقة من أجل معالجة الخلل وحاول أن ينصب تركيزك أثناء التدوين على الجانب الإيجابي بدلاً من الجانب السلبي. لذا، بدلاً من قولك مثلاً "أريد أن يتوقف شريك الحياة عن فعل كذا"، فكر بشكلٍ أكثر عمقًا في الأشياء التي ترغب من الطرف الآخر القيام بها.

حدد الأهداف المرجوة من هذه التغيرات. وقم بالإطلاع على الفصل الذي يتطرق إلى تطور الشخصية في هذا الكتاب مستعينًا ببعض الأساليب المذكورة لتحديد الأهداف.

تدوين المذكرات في حالة إنهاء العلاقة

إذا كنت قد بذلت كل ما في وسعك للحفاظ على الزواج وقمت بأداء الأنشطة التدريبية السابقة ووجدت نفسك لا تزال مقتنعًا أن العلاقة تسير نحو مصيرها المحتوم، فإنك ستواجه حينئذٍ أصعب المواقف التي قد تواجهك في حياتك على الأرجح. وعن طريق إدراك الضغوط النفسية التي تتعرض لها، فإنه يمكنك أن تواجه هذه الضغوط على نحوٍ أفضل. كما يجب أن تتذكر أن كل نهاية تحمل في طياتها البذرة لبداية جديدة. وبذلك لن تجتاز هذه الفترة من حياتك بشكلٍ طبيعي فحسب، بل إنك قد تحقق النجاح في علاقتكما نتيجة لذلك.

إذا كنت المتسبب في هذا الانفصال، فسيخيم عليك الشعور بالذنب، وإن لم تكن السبب فسيجتاحك الشعور بالجرح والمرارة. أيًا كان وضعك بالنسبة للموقفين السابقين، فسوف تشعر - دون شك - بالخوف والجرح والوحدة والاستياء. وقد تفتقد الصحبة والأمان المادي والحياة الزوجية الكريمة، كما قد تفقد الثقة في نفسك. فإذا كان يعيش معك الأبناء، فستشعر بالمرارة نتيجةً لتقيد حريتك بهم، وإذا كان الأبناء يعيشون مع الطرف الآخر فستشعر بالذنب وستقلق من توقفهم عن إبداء مشاعر الحب تجاهك. يا له من مأزق! ولكن يمكنك تجاوز

هذه الأزمة وربما تجعلك أكثر قوة من ذي قبل وأكثر ثقةً وحكمةً حتمًا. أتمنى أن تكون الأنشطة التدريبية المقبلة عونًا لك للخروج من هذه الأزمة، كما أتمنى أن تساعدك في النجاح وليس مجرد النجاة.

.لتعبير عن مشاعر الألم

عندما يشعر الإنسان بالألم، فإنه بطبيعته يحاول إخفاء هذا الشعور. لكن إياك أن تفعل ذلك! إن الشعور بالألم ينتج عن سبب معين، ومن المنطقي أنك تحتاج إلى دمج هذه التجارب والخبرات في حياتك. لا أقصد هنا أن تستسلم لمشاعر اليأس، على الرغم من أنني عانيت من هذه المشاعر اليائسة في الماضي، فإنني أعتقد أنه من المفيد الانتهاء من حالة الحزن وبأسرع ما يمكن. يجعلك هذا النشاط التدريبي تفكر في تفاصيل العلاقة وانهيارها. اكتب في مذكراتك الشخصية إجابات للأسئلة الآتية:

* ما الذي ستفتقده في الطرف الآخر وفي ارتباطكما معًا؟
* ما الشيء الذي يجعلك تشعر بالسعادة بعد انتهاء العلاقة؟ على سبيل المثال، هل كنت تكره انشغال الطرف الآخر بهواية أو مشروع خاص؟
* سوف تشعر بالغضب. ما الذي يغضبك؟
* ستكون حزينًا جدًا بالطبع. ما أكثر ما يحزنك؟
* ما المخاوف التي تخشى مواجهتها عند انتهاء هذه العلاقة؟ على سبيل المثال، هل تشعر بالخوف للعيش بمفردك؟

اكتب خطابًا

سواء أكنت أنت السبب في إنهاء العلاقة أم لا، فإنه من الصعب أن تفصح عما يجول في صدرك. ولن تجدي الكلمات المستخدمة في التعبير عن مدى قوة الأحاسيس التي تشعر بها.

اكتب خطابًا إلى الطرف الآخر تشرح له مدى حزنك العميق على انتهاء العلاقة. إنك لن ترسل هذا الخطاب إليه مطلقًا حتى يكون وقع الخطاب مثيرًا للشجب كما تريد. فقط اترك فيض مشاعرك ينهمر. سيساعدك هذا النشاط التدريبي في استكشاف الأحاسيس والمشاعر التي تجد صعوبةً في الاعتراف بها.

تجاوز الأزمة

لا أعلم متى ستصل إلى هذه المرحلة ولكن سيأتي يوم ما عندما تشعر بالملل من هذه التعاسة. وسوف تشعر بالملل من عدم الاهتمام بمظهرك والبقاء بالمنزل ومشاهدة التلفاز. وإن لم يكن هناك عمل يشغلك، فستشعر بالحاجة إلى الخروج من المنزل حتى تشعر بذاتك مرة أخرى.

على الرغم من الرغبة الشديدة لديك في تجاوز هذه الأزمة، فإنه سيكون هناك قدر معين من الخوف والقلق المصاحبين لذلك. ومن خلال هذا النشاط التدريبي، حاول استكشاف ما الذي يحول دون مواصلة السعي لتجاوز هذه الأزمة في مذكراتك، فقد يكون هناك سبب واحد للخوف أو قد تكون هناك عدة أسباب. وقد تشعر بعدم الثقة أو فقد جاذبيتك للآخرين أو الخوف من جرح إحساسك مرة أخرى أو قد لا تعلم من أين تبدأ. اكتب عن هذه المخاوف وفكر في الطرق التي تعينك على تخطي العقبات التي تعترض محاولاتك في تجاوز الأزمة.

فيما يلي مثال يوضح كيفية تدوين هذا الأمر في مذكراتك، ومع ذلك أتخيل أن ما تدونه في مذكراتك قد يكون أكثر تفصيلاً وأطول من ذلك.

* الخوف ألا تجد من يرضى بك، لأنك بدين وقبيح وغير مرغوب فيه
* لماذا أشعر بذلك؟ لأن شريك حياتي السابق علق باستخفاف على مظهري
* فند هذه المخاوف. فكر لماذا أحبك الطرف الآخر وارتبط بك في المقام الأول، وانظر في إمكانية تحسين صورتك أمام نفسك حتى تشعر أنت بالرضا عن ذاتك.



تقدير الذات

إذا كانت إجاباتي للأنشطة التدريبية السابقة تتشابه بأي حالٍ من الأحوال مع إجاباتك، فمن الأفضل أن تبدأ في إعادة تقدير ذاتك. قم بممارسة بعض الأنشطة التدريبية الكتابية لمدة تصل من ١٠ دقائق إلى ٢٠ دقيقة في الموضوعات الآتية:

* ما الذي فعلته هذا اليوم/ الأسبوع/ العام ويجعلك تشعر بالفخر؟
* بماذا تفخر والدتك حينما تتحدث عنك؟
* إذا طلب من أقرب أصدقائك أن يكتب عن رأيه في شخصيتك، فماذا سيقول؟
* قم بإعداد قائمة بالأشخاص الذين يحبونك.

يمكنك هذا النشاط التدريبي من التعرف على الصفات الطيبة التي تتحلى بها، وعليك أن تفخر بها.

التفكير في العلاقة من منظور آخر

عندما توشك العلاقة على الانتهاء، يبدو أن كل ما تفعله هو التركيز على السلبيات. ولكن عندما تنفض العلاقة، يحدث العكس. هذا ويعمل كل من الزمن والشعور بالوحدة على تنقية الذهن من ذكريات الأيام العصيبة، تمامًا مثلما تنسى كل الخصال غير المحببة للشخص الميت. لذلك لا تنس تدوين المذكرات بشكل منتظم عن بعض الموضوعات مثل:

* اكتب خمسة أشياء (أو أكثر) تسبب لك الضيق من الطرف الآخر في العلاقة.
* اكتب قائمة بالأشياء التي تفتقدها في العلاقة.
* إذا كنت قادرًا على تغيير الطرف الآخر ليصبح الشريك المثالي لحياتك، فما مقتضيات هذا التغيير؟

الدروس المستفادة

حينما تكون مستعدًا لهذا النشاط التدريبي، فأنت الوحيد الذي يمكنك تحديد الوقت المناسب، اكتب في مذكراتك عن الدروس التي تعلمتها في هذه المرحلة من حياتك. وفيما يلي بعض النقاط التي تستعين بها في الكتابة:

* ما الجديد الذي تعلمته عن نفسك؟
* ما الذي تعلمته عن العلاقات الزوجية؟
* ما الذي تعلمته عن الحياة بصفة عامة؟
* ما الذي تعلمته عن الجنس الآخر؟
* ما الذي اكتسبته من هذه العلاقة؟
* كيف ساهمت في إنهاء هذه العلاقة؟
* كيف سيتغير سلوكك حينما تتزوج مرة أخرى؟
* ما المنافع والمهارات الجديدة التي اكتسبتها خلال زواجكما؟

في بادئ الأمر، على الرغم من الشعور بالحسرة إثر الانفصال وكأنه سيستمر إلى الأبد، فإنه إذا قمت بأداء الأنشطة التدريبية السابقة وكان لديك الاستعداد لتجاوز هذه الأزمة، فستقوم بذلك بثقة أكبر وخبرةٍ أعمق بمكنونات ذاتك وبالحياة.

الفصل الثاني عشر
فقـــدان الوظيفـــة

كنت فتاة يافعةً في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي في إنجلترا، وكان هناك ما يسمى بالوظيفة المستمرة مدى الحياة. وكان يتم تشجيع صغار الشباب الذين يتركون المدارس للاتجاه للعمل في القطاع العام وأن يعملوا في مجال التمريض أو التدريس أو الالتحاق بالوظائف الحكومية، ويُعتبر هذا النوع من الوظائف التي يظل فيها الفرد طوال الحياة. ولكن في الوقت الحاضر، أصبح بعيدًا عن الاحتمال أن تستمر في الوظيفة التي التحقت بها منذ الانتهاء من التعليم الأساسي حتى الوصول إلى سن التقاعد.

من الشائع هذه الأيام أن تغير عملك مرة أو مرتين خلال فترة حياتك العملية. بينما يرى البعض أن تغيير الوظيفة هو فقدان للأمان، يرى آخرون أن ذلك يبشر بتحقيق إنجازات الحياة على نحو أكبر. وينبغي أن أقول إنني أؤيد وجهة النظر الثانية لأنني أصبحت شخصية مختلفة حينما بلغت الخمسين من العمر عما كنت عليه في شبابي حينما كنت أبلغ من العمر الثامنة عشر - أو على الأقل أتمنى ذلك.

بالنسبة للكثيرين، إن تغيير مسار العمل في الحياة العملية قد يكون مفروضًا عليهم بسبب ظروف خارجة عن إرادتهم - فقد تقلل الشركة التي يعملون بها حجم أعمالها أو يتم دمجها مع شركةٍ أخرى. وقد يتم الاستعاضة عن مهاراتهم المكتسبة بوسائل التكنولوجيا، أو أوكلت المهام التي يقومون بها إلى شركة أخرى. ففي المملكة المتحدة، وفي نهاية عام ٢٠٠٥، كان هناك إجمالي ١,٤١ مليون شخص ممن فقدوا وظائفهم - كثيرون منهم كانوا من قطاع الصناعات الإنتاجية.

لا تكمن مشكلة فقد الوظائف بالنسبة لهؤلاء في أنه لم يعد لديهم مصدرًا لكسب العيش، لكن الوظيفة توفر أيضًا نوعًا من الهدف الذي يسعى كل منا إلى تحقيقه، فضلاً عن كونها تقديرًا للذات وتمنح المكانة الاجتماعية. ومن الأشياء الأخرى التي يفتقدها المرء حين يفقد

وظيفته هو افتقاد الروتين اليومي والعلاقات، الأمر الذي قد ينتج عنه شعور الفرد المتزايد بعدم القدرة على تلبية متطلباته تمامًا. ويُعد فقد الوظيفة من الأحداث المؤثرة في حياة الأفراد الذين قد يجدون أنفسهم خاضعين لحالة الحزن ذاتها والتي سبق وصفها في الفصل الخاص بفقد الأعزاء تمامًا. بل والأكثر من ذلك، أن فقدان الوظيفة لا يؤثر على الشخص الذي يعاني من ذلك فحسب، ولكنه يؤثر على الأسرة بأكملها وعلى شريك الحياة. ولهذا السبب قد يخرج بعض الأشخاص كل يوم في موعد العمل لمدة عدة أشهر بعد فقد الوظيفة، وذلك من شدة الخجل والخوف من إخبار زوجاتهم بما حدث. إنهم يتمسكون بالأمل الواهي، وهو الأمل في الحصول على وظيفة بديلة، ولا يعترفون بالحقيقة مطلقًا.

إن أسوأ ما يمكن أن تفعله في هذا الموقف هو إخفاء الأمور ومحاولة التعامل مع أحاسيسك ومخاوفك بمفردك. ومن المحتمل أن يمثل عمق المشاعر عائقًا في سبيل اتخاذ قرارات سليمة أو التصرف على نحو سليم. وفي مثل هذه المواقف، يمكن أن يصبح تدوين المذكرات أداة تمكنك من تجاوز هذه الأزمة. فقد ينتج عن فقدان الوظيفة الإحساس بالفشل، ومن المؤكد أنك ستقوم بالتفكير مرارًا وتكرارًا في هذا الفشل. لذا، فإن أول خطوة أن تشعر بالمزيد من الإيجابية. ويساعدك أول نشاط تدريبي تالٍ في تحقيق ذلك. وبمجرد أن تشعر بالمزيد من الإيجابية، فأنت في حاجة إلى التفكير على أساس استراتيجي في كيفية تخطي هذه المرحلة من حياتك. كما هي الحال دومًا، يمكن أن تساعدك الكتابة في القيام بذلك، كما ستمكنك الأنشطة التدريبية التالية من الاستعانة بالمذكرات على نحوٍ أكثر فعالية في هذا الوقت العصيب.

تدوين المذكرات في حالة فقدان الوظيفة

من المهم أن تتذكر دائمًا أنك لا تمثل وظيفتك، ولكن وظيفتك تمثل جزءًا منك فقط. فمن الضروري أن تفكر في كيفية التغلب على الضعف في هذه الناحية في حياتك، ربما لن يكون اليوم ولا غدًا، ولكن في القريب العاجل. وستساعدك الأنشطة التدريبية الآتية في التعامل مع الموضوعين السابقين.

استعادة ذكريات النجاح

ربما لم تحقق ثروة طائلة من عملك، ولكن كان النجاح حليفًا لك في الكثير من الأعمال. استخدم الأسئلة الآتية للكتابة عن تلك النجاحات:

* ما الذي سيفتقده زملاء العمل بغيابك عنهم؟

* فكر في شخص في العمل يكن لك التقدير والحب، ثم اكتب عما أعجبه فيك.

* اذكر بعض النتائج الإيجابية التي حققتها في عملك بناءً على جهودك الشخصية.

* ما المكاسب التي أضفتها إلى عملك؟

الآن، قم بتوسيع هذا النشاط التدريبي لتكتب عن النجاحات التي حققتها في الحياة عمومًا بخلاف الوظيفة. ليس الهدف من هذا التمرين هو الشعور فقط بأنك على ما يرام، وإنما يهدف أيضًا إلى مساعدتك في التعرف على مهارات إضافية قد تساعدك في البحث عن عمل.

العمل الجاد هو الحل

قد تشعر بالحاجة إلى إنجاز عمل خرافي للخروج من الأزمة الراهنة. ومع ذلك، فإن الحقيقة أنه ما من شيء سيخرجك من الأزمة الراهنة ـ بل يجب عليك أن تخرج نفسك من هذه الأزمة. ابدأ في تصور ما تريده من المستقبل ثم حاول أن تسعى لتحقيق غايتك. وضح رؤيتك من خلال كتابتها في مذكراتك مستعينًا بالنقاط الآتية:

* هل تستمتع فعلاً بما تفعله في سبيل كسب العيش؟

* هل هناك شيء آخر يمكنك فعله؟

* هل لديك المهارات الضرورية لهذا العمل؟ فإن لم يكن، فكيف يمكنك اكتساب تلك المهارات؟

* ما الذي يمكنك عمله في الوقت الحالي حتى تتجاوز هذه الأزمة؟
* ما الخطوات الأخرى التي يجب أن تتخذها؟
* هل تستطيع فعل ذلك بمفردك أم ستحتاج لمساعدة؟
* أين يمكنك الحصول على هذه المساعدة؟

تذكر أن النقاط السابقة ما هي إلا مجرد اقتراحات لبدء عملية التفكير، ولكن للحصول على أقصى فائدة من هذا النشاط التدريبي، لا بد وأن تتوسع في الكتابة عن هذه الموضوعات بعمق وعلى نحوٍ أكثر تفصيلاً.

تحديد الهدف من الوظيفة التالية

كن حذرًا في هذا الشأن، وفكر فيما ترغب أن تضيفه وظيفتك الجديدة إلى حياتك. تناول النقاط التالية في مذكراتك:

* ما المبلغ الذي تحتاج إلى كسبه حتى تعتبر نفسك ناجحًا من الناحية المادية؟
* ماذا تعني لك المكانة الاجتماعية؟
* هل يمثل التفاعل الاجتماعي أثناء العمل أهميةً بالنسبة لك؟ أم تفضل العمل في عزلة عن الآخرين؟
* هل تعتقد أن امتلاك واجبات السلطة أمر مهم؟
* كيف يمكن للفرد تحقيق ذاته من وجهة نظرك؟



تأثير بعض الأحاسيس عليك

اكتب بعض الجمل التي تعبر بها عما تعنيه هذه الكلمات بالنسبة لك وأنت في سياق فقد وظيفتك:

* الخوف
* الغضب
* الفشل
* الراحة
* السعادة
* الأسف
* الوحدة
* الحقد والانتقام
* الإثارة
* الضعف والوهن
* الصدمة

الاستعداد لسوق العمل

الق نظرةً متفحصةً على السيرة الذاتية الخاصة بك حتى يتسنى لك تحديد إذا ما كنت تستغل ما هو متاح لديك لتحقيق أفضل المكاسب. إن إعداد قوائم بالمدارس والكليات التي التحقت بها بالإضافة إلى أصحاب العمل ممن سبق لك العمل معهم أمر حسن، ولكنها لا توضح لأصحاب العمل المرجو العمل معهم من أنت وما المكاسب التي ستحققها لشركاتهم. فكر في هذه الأشياء على صفحات مذكراتك:

* هل تجيد العمل كعضو في فريق؟ هل أنت قائد يتمتع بالحيادية؟
* هل لك أي اهتمامات خارجية من شأنها الإسهام في الحياة العملية بشكل إيجابي؟

الآن، استخدم ما كتبته في مذكراتك لتحديث السيرة الذاتية الخاصة بك.

الفصل الثالث عشر
فقدان صديق

أول مرة التقيت بـ"كارول" كان في يوم المقابلة الشخصية للدورة التدريبية لإعداد القابلات. وكانت قد تقدمت أكثر من ستمائة سيدة لشغل عشرين مكانًا فقط، وكانت هذه المقابلة هي الخطوة الأخيرة. بلغت الانفعالات أوجها، كنا جميعًا غرباء وحذرين في التعامل - فجميع من كانوا في الغرفة إما منافسون وإما زملاء العمل في المستقبل. وقد تم إعداد المقابلات الشخصية لتكون على مدار يوم كامل متضمنة أيضًا مناقشات وعروض فيديو لشرح طبيعة عمل القابلة. وكنا نقضي استراحة لتناول القهوة والغذاء في مطعم المستشفى، وكان هذا الأمر ينطوي على بعض الحرج الذي يتعرض له المرء في تحديد بجانب من يجلس في وسط مجموعة من الغرباء.

كانت هناك فتاة تجلس بمفردها، بينما جلست الأخريات في مجموعات تتعالى منهن ضحكات زائفة تنم عن الخجل. كانت هذه الفتاة طويلة وأنيقة المظهر ترتدي بدلة زرقاء اللون مزدانة ببروش ذهبي بسيط. وكان شعرها الأشقر معقودًا ومصففًا بعناية فائقة. وبالمقارنة بيني وبينها، كنت أبدو كقروية حمقاء حيث إنني قصيرة وبدينة وذات شعر ذهبي غير مصفف. وعلى الرغم من المحاولات المستمرة لأكون أنيقة وحسنة المظهر، فإنني لم أنعم بالذوق الرفيع لاختيار الملابس.

هكذا، يا له من اختيار بين أن أشارك في حوار محرج ومهذب مع مجموعة من السيدات اللاتي لم أقابلهن من قبل واللاتي كن يثرثرن مثل الساحرات الشريرات، أو أن أجلس بالقرب من هذه السيدة الأنيقة رفيعة الذوق، أو أن أجلس بمفردي. وقررت في النهاية أن أجلس مع الفتاة الأنيقة، وأول ما لاحظت وجود بقعة من مستحضر التجميل الخاص بالأهداب تحت عينها اليسرى، الأمر الذي دعاني لأن أبتسم خلسةً في نفسي - فمن الواضح إنها ليست مثالية تمامًا على الرغم من كل شيء.

لقد مرت ست سنوات كنا فيها صديقتين حميمتين قبل أن نفقد الاتصال ببعضنا، على الرغم من الوقت الذي قضيناه بعيدتين عن بعضنا في الدراسة والعمل والزواج. وقد شعرنا خلال هذه المدة أننا شقيقتان روحيتان وأن علاقتنا مثالية. لقد أعجبت بها فكننت لها في نفسي احترامًا، وأظن أنها بادلتني الشعور نفسه. وإن كنت أريد أن أضاهي أحدًا في العالم لاخترت أن أكون مثل "كارول"، وكذلك شعرت هي بالإحساس نفسه تجاهي. وقد قامت "كارول" مثلي بترك أبنائها تحت رعاية زوجها بعد الانفصال. وكانت تجمع بيننا صفات وهوايات كثيرة. لقد كانت "كارول" أقرب صديقاتي وأكثرهن أهلاً للثقة ولم ألتق بمثلها وما زلت أشتاق إليها حتى اليوم.

إذن، ماذا حدث؟ لقد انتقلت إلى مقاطعة "كورنوول". بكينا كثيرًا عند الفراق وتعاهدنا على البقاء على اتصال وألا نترك صداقتنا تذهب سدى، وبقينا فترةً على هذا العهد. ولكن حتمًا كونت هي أصدقاء جدد، كما أنني عودت نفسي على العيش بدونها. وبعد عامين من انتقال "كارول"، انتقلت مع أسرتي إلى "وست كانتري". وعشت في ذلك المكان الذي يبعد عن "كارول" وزوجها مسافة ساعتين بالسيارة، ولكننا لم نلتق سوى مرتين خلال ست سنوات. وفي المناسبات التي التقينا فيها، بدت العلاقة بيننا وكأنه لم تكن هناك أية قطيعة. وعندما ننفصل وتعود كل منا إلى حياتها الخاصة، لا نشعر بالفراغ الذي تخلفه كل منا في نفس الأخرى كما كان من قبل. الآن، نرسل إلى بعضنا البعض رسائل إلكترونية من الحين إلى الآخر. وأتصور أنه من الصعب استعادة قوة الصداقة التي كانت بيننا، فقد مضى زمن طويل يصعب معه عودة المياه إلى مجاريها. وهذا الأمر يحزنني، وأعلم أنه يحزنها أيضًا لأني أعرفها جيدًا.

ما الأمر الذي يجعل هذه الصداقة حميمة لهذا الحد؟ لا شك أن "كارول" كانت تحبني مثلما أحبها تمامًا، ولكن كان هذا نوعًا مختلفًا من الحب بخلاف الحب الذي نشعر به تجاه أزواجنا أو تجاه والدينا. لقد كانت بيننا صداقة حميمة، فقد كانت تعلم عني ما لا يعلمه غيرها. كما كانت تعلم كل خباياي الحسنة والسيئة ومشاكلي الزوجية. كانت تستطيع أن تغوص في

أعماقي لتصل إلى الطفلة التي تكمن في داخلي. وكنت أثق تمامًا في أمانتها، وإذا لم توافق على تصرف أو شيء أخطط العمل له، كانت تعترض بكل جدية وحزم. وأظن أن ذلك هو جوهر الصداقة. حيث تتيح لك الصداقة فرصة تبادل الآراء والأفكار دون أن تتأثر أواصر العلاقة بينكما. فعلى سبيل المثال، إذا لم يوافق زوجي على تصرف ما، فقد يكون لهذا الاعتراض مضاعفات تترتب على العلاقة بيننا، وخصوصًا، إذا استمررت في ذلك التصرف على أية حال رغم اعتراضه. أما الصديقة إذا لم توافقني على تصرف ما، نتناقش معًا، وإذا استمررت في ذلك التصرف لا تتأثر العلاقة بيننا، هكذا وكأننا نتفق على الاختلاف.

حينما ضعفت العلاقة بيني وبين "كارول" شعرت أنني فقدت شريكتي التي شاركتني في جميع أخطائي، فقد كانت لي بمثابة المستشار الشخصي ومنسق الأزياء والكوميديان الخاص والمشجع. لا عجب أن الفراق إحساس مؤلم للغاية، وهو إحساس يبدو أنه لم يفارقني حتى الآن، على الرغم من أنني أصف ما قد حدث منذ سنوات عديدة.

وفي كثير من المقالات التي كنت قد قرأتها في أثناء إجراء البحث وجدت تشابهًا كبيرًا بين علاقة الصداقة بين النساء وعلاقة الزواج. فقد كانت الصداقة في القرن الثامن عشر مقصورةً على الرجال فقط، ويتضح ذلك من خلال ما تبقى من النوادي المقتصرة على خدمة الرجال في المدن الكبيرة بإنجلترا حتى الآن. ومع ذلك، ومنذ سالف العصور كانت هناك روابط خاصة تجمع بين النساء في العصور القديمة وفي بعض المجتمعات المحافظة الحديثة أيضًا، حيث توجد غرف خاصة بالنساء لاستخدامها أثناء الولادة.

ليس بالضرورة أن يعني ذلك أن جميع علاقات الصداقة مفيدة ولا يعني أيضًا أن جميعها ينتهي بالفراق. وتساعدك النقاط التالية في اكتساب البصيرة فيما يتعلق بعلاقة الصداقة لاكتشاف الدور الذي تلعبه علاقات الصداقة في حياتك. إضافةً لما سبق، إنه من المفيد القيام ببعض الأنشطة التدريبية الخاصة بفقد الأعزاء عند انتهاء الصداقة كما هي الحال مع ما نفتقده

في حياتنا. ولكن عند اعتبار الصداقة بذاتها، ستجد فيما يلي بعض الأنشطة التدريبية والأفكار التي تدور حول الصداقة لتفكر فيها وتكتب عنها. وفي غضون ذلك، تظهر لك نواحٍ جديدة في هذه العلاقة، مما يساعدك في اتخاذ قرار إما بإنهاء العلاقة أو إعادة أواصر العلاقة.

تدوين المذكرات عن علاقات الصداقة

ليس هناك شك في أهمية الصداقة بالنسبة لكل فرد. ويمكنك استخدام مذكراتك لاكتشاف المزيد عنها وعن أهمية بعض علاقات الصداقة بالنسبة لك، وكيفية توطيد علاقات الصداقة الضعيفة.

أسلوبك في تكوين علاقات الصداقة

سيمكنك هذا النشاط التدريبي من استكشاف الأسلوب الخاص بك في تكوين علاقات الصداقة ـ أي نوع من الأصدقاء تكون وما تتوقعه من علاقة الصداقة. وقد يساعدك هذا النشاط التدريبي، إذا كنت تواجه صعوبات فيما يتعلق بذلك.

* ما الذي تسعى إليه من خلال الصداقة؟
* ماذا تستطيع أن تقدم من أجل الحفاظ على علاقة الصداقة مع صديقك؟
* كيف سيكون شعورك عندما يخبرك صديقك أنه سيغادر بعيدًا عنك؟
* بما تشعر حينما يتسبب صديقك، دون قصد منه، في إغضابك بكلامه؟ وكيف تتصرف معه في هذا الموقف؟
* حينما يمر صديقك بظروف سيئة في حياته الزوجية وجاء ليطلب نصيحتك، كيف تتصرف معه، وماذا تقول له؟
* لدى صديقك ذوق رديء بما يخص اختيار الملابس، ولكنه لا يدرك ذلك. هل تخبره بذلك، وإذا أخبرته كيف يكون ذلك؟

* أخبرك صديقك بأنه يخطط للارتباط، فيكف سيكون شعورك وبماذا تنصحه؟

* صف شعورك عندما تكون مع صدَيقك.

* اكتب عن الأشياء التي تجعلك تشعر بالتحسن عندما يشير إليها صديقك.

* اكتب عن الأشياء التي تجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام عندما يشير إليها صديقك.

* اكتب عن رأي شريك الحياة في صديقك.

* اكتب عما تشعر به عندما يتحدث شريك الحياة بصورة سلبية عن صديقك.

معرفة قيمة الصداقة

قد تعتقد أن الصداقة تنشأ من تلقاء نفسها، أليس كذلك؟ لذا، قمت باستطلاع آراء زملائي ورفاقي الذين أجمعوا على أن هذه فكرة خاطئة. استعن بالنقاط الآتية في الكتابة لمدة تصل من ١٠ دقائق إلى ٢٠ دقيقة، اكتب عن:

* السبب الذي يدفع الآخرين ليحرصوا على تكوين علاقة صداقة معك.

* سبب عدم وجود الوقت للأصدقاء.

* الأشياء التي يمكن أن تؤثر عليها الصداقة بشكل سلبي.

* المخاطر التي تتعرض لها إن لم تكون صداقات.

* شعورك عندما يختلف معك صديقك حول إحدى أفكارك.

بعد الانتهاء من الكتابة، ستجد نفسك مذهولاً مما قد تمثله علاقة الصداقة من تهديد في بعض الأحيان. ما عليك أن تدركه أنه عندما تشعر بأن الأمر كذلك، فإن المئات غيرك قد

شعروا بالإحساس نفسه الذي مررت به. وقد تكون مثـل هـذه الأحاسيس عقبـةً في سـبيل تنمية علاقات الصداقة الحميمة والآمنة.

أما المهمة التالية بالنسبة للكتابة في هذا الموضـوع هـو طـرح الـسلبيات الـتي أوردتها في النشاط التدريبي المذكور آنفًا.

الفصل الرابع عشر
بين الصحة والمرض

أعتقد أن معظمنا يرى أن التمتع بالصحة الجيدة أمر مسلم به. فلا نلقي بالاً لأي عضو من أعضاء الجسم إلا في حالة الشعور بالألم أو إذا توقف عن أداء وظائفه. ويتضح ذلك عند إصابتنا حتى بالأمراض العابرة والثانوية كالإصابة بزكام في الصيف، فهذا الأمر يتسبب في إدراكنا بمدى عدم تقديرنا لقيمة معجزة جسد الإنسان الذي يعمل من خلال نظام دقيق ومتكامل. تخيل ماذا سيكون شعورك لو عرفت أن الألم الذي تعاني منه، أو صعوبة التنفس التي تصيبك أو مشاعر الحزن التي ألمت بك، لن تفارقك وأن الأمر ليس مجرد مرض عابر، ولكنه دائم. أستطيع القول من خلال تجاربي الشخصية أن الإنسان يتملكه في ذلك الوقت الشعور بفقدان الصحة الكاملة التي كان يتمتع بها من قبل، ويتبع ذلك الشعور بالضغط خوف من احتمال فقد الوظيفة فضلاً عن الشعور بالذنب والسلبية؛ لأنه قد يبدو في اعتقاد المرء أن الأمر ليس خطيرًا بل أنه مجرد شعور بالكسل ولكنه يتوهم الخطورة والمرض.

ليس هذا الفصل بصدد تناول مفهوم الصحة بحد ذاته وإنما يتطرق إلى كيفية التعامل مع المرض وأثر ذلك على إدراك المرء لذاته. كما سيتم مناقشة تدوين المذكرات في حالة الإصابة بمرض في القسم الخاص بالصحة البدنية.

لقد كان هناك موقفان محوريان في حياتي - واجهت فيهما المرض - أحدهما خاص بولدي والآخر خاص بي. وفي كلتا المناسبتين استمر المرض لفترة طويلة قبل أن يتمكن الأطباء من التعرف عليه. وعلى الرغم من أن الأعراض كانت متعبة حقًا وتبعث على إثارة المخاوف، فقد أصبحت هذه الأعراض أمرًا واقعيًا في حياتنا العائلية بصفة يومية. ومع التشخيص النهائي، يأتي الحزن والغضب والألم. بالنسبة لي، لم يكن عدم التكيف مع المرض في حد ذاته هو ما يمثل عقبة، وإنما تكمن المشكلة في تأثير المرض على إدراكي لذاتي وإدراكي لولدي.

تجربة شخصية

حينما وضعت أصغر أبنائي، شعرت بالحب الجارف نحوه. لقد كانت عملية ولادته صعبة جدًا نظرًا لحجمه ووضعه داخل الرحم. واتضح لي، في ثاني يـوم مـن ولادتـه، أنني لم أكـن الوحيدة التي عانت كثيرًا أثناء الولادة؛ حيث حُشر رأس المولـود قبالـة عمـودي الفقـري. وخلال عملية الولادة أصبح لرأسه شكلاً غريبًا كما لو كان عليه نصف الخوذة التـي يرتـديها رجل الشرطة. وقد أكدت القابلات لي أن ذلك مجرد تجمع دموي بالرأس وسيزول قريبًا ولا داعي للقلق بشأنه. وبالفعل، يبدو أنهم كانوا على حق، فلقد زال هـذا التـشوه بحلـول نهايـة الأسبوع الأول من ميلاده ولم يعد له أي أثر للتشوه، وبدا طفلاً عاديًا يتمتع بصحة جيدة. ولم يعد أحد يتذكر شكل رأس الطفل بعد ولادته سواي.

نظرًا لأن ابني الأكبر كان يعاني من فرط النشاط، بدت الحياة مع ابني "ويل" أكثر هـدوءًا نسبيًا. فلم يكن الطفل يتسلق على الستائر ولم يركل الكلب الضعيف بقدمه حينما كان يمر من جانبه. على النقيض من ذلك، كان يقضي أغلـب وقتـه في اللعـب بالـصندوق الكبـير الـذي يحتوي على نماذج للسيارات. وكانت هذه هي اللعبة التي يلعبها دائمًا، فقد كان يقـوم بتنظـيم وضع السيارات في موقف السيارات الذي يصنعه، وكان يرتب السيارات حـسب أحجامهـا بطريقة منظمة وبارعة، ثم يتركها حينما يحب مـشاهدة الفيـديو المفـضل لديـه حاليًـا مـرارًا وتكرارًا. وقد يكون شريط فيديو معين هو المفضل لديه لمدة تصل إلى أسابيع، وما كان لـيرى شيئًا سواه. وأخيرًا، قد يختار شريط فيديو آخر من الأرفف حسنة التنظيم ليكون هو الأفضل بالنسبة له، أما الشريط المفضل الأصلي فيضعه جانبًا إلى أن يعيـد اكتـشافه مـرة أخـرى بعـد شهرين أو أكثر. وعندما يشاهد شريط الفيديو الخاص بهذا الأسبوع عشرات المرات، قد يقوم بإخراج السيارات من ساحة الانتظار بانتظـام صـارم، ويـضعها مـرة أخـرى في الـصندوق. هكذا، يلعب هذه اللعبة بعد الإفطار والغذاء والعشاء وتكيفنا جميعًا على هذا النظام المريح.

هكذا، أشركت "ويل" في المدرسة المحلية للألعاب لأنني كنت قلقـةً بـشأن العزلـة التـي يعيشها. وقد أخبرني المسئولون هناك أنهم يعتقدون أن الطفل يعاني من التوحد وهو ما أنكرته بشدة. وأخبرت زوجي بما حدث واشتركنا في السخرية من ذلك. وفيما يتعلق بـذلك الأمـر، بدا "ويل" وكأنه أكثر ذكاءً من الأطفال الآخرين وهذا هو السبب في العزوف عن مـشاركته اللعب معهم.

في نهاية المطاف، اتضح أن هناك خللاً مـا في ولـدي، لـيس بـسبب لعبـه المتكـرر باللعبـة نفسها، وإنما لأنه قد يعصف به غضب عارم من أشياء تبدو سخيفة؛ هذا بالإضافة إلى تـأخره في النطق والكلام حتى سن الثالثة حينما بدأ ينطق جملاً كاملة وحسنة الصياغة. وعندما التحق بالمدرسة، كانت تتصف تصرفاته بالاهتياج والخروج عن الـسيطرة، عـلى الـرغم مـن ذكائـه الفائق. وأصبحت الخطابات المدرسية والمكالمات التليفونية من مدرسيه المستاءين أمر واقع في حياتنا، ولكننا عندما كنا نتحدث إلى "ويل" عن هذه الشكاوى فإنه يبرر جميـع تـصرفاته بـما يعتبره أسباب مقنعة. وعندما بلغ التاسعة من عمـره، تـم تـشخيص حالتـه بأنـه يعـاني مـن متلازمة أسبرجير (Asperger's Syndrome) وهي حالة بسيطة من مرض التوحد.

فوجئت برد فعلي. نعم، لقد سررت بالفعل حينما علمت لماذا كان "ويل" يتصرف هكذا، ولكن حزنت في الوقت نفسه لأن ابني يعاني من هذا المرض. فلم يعد ابني هذا الطفل المعافى الذي أحببته، بل صار علـيلاً ومعيبًـا وموصـومًا. بعـدها ألمـت بي مـشاعر الحـسرة والحـزن الجارف. بالطبع إنه لم يتغير؛ فهو لا يزال يحظى بالقدر نفسه من الحـب وهـو لا يـزال طفـلي الأصغر المدلل على نحو كبير، دفعني كل ذلـك لاسـتغراق فـترة مـن الوقـت لإدراك الأمـر والتكيف معه. وربما فكرت سريعًا في أن أعمل بنصيحتي وأقوم باستكـشاف مـشاعري مـن خلال التدوين، ولكن شعرت بأن في ذلك عدم ولاء للطفل. ولكن لم يجـالفني الـصواب في هذا التفكير لأن ما أدركته بعد ذلك أنني أتعامل مع حالة فقد وخسارة، فقد ابني المعافى.

لكن، هل هناك ثمة علاقة بين ذلك وبين ولادته المؤلمة؟ يشير أحد الأبحـاث إلى أن أحـد العوامل التي تجعل الأطفال عرضة للإصابة بمتلازمة أسبرجير هو ولادتهم على نحو مؤلم.

أما بالنسبة للموقف الحرج الآخر في حياتي، فبعد عشر سنوات أو نحو ذلك من إصابتي باضطرابات بسيطة حتى إن زوجي وأصدقائي قد اعتقدوا أنني مصابة بوسواس المرض، ولكن تم تشخيص حالتي بأنني أعاني من ضعف المناعة الذاتية، وهو مرض مزمن وعضال. وعلى الرغم من ظهور الأعراض منذ عدة سنوات، وجدت أنه على ضوء التشخيص الرسمي والوضع المترتب عليه، فإنني كنت في حاجة إلى إعادة تقييم إدراكي لذاتي، ولبعض الوقت تسبب التشخيص في شعوري بالمزيد من القلق أكثر من القلق من أعراض المرض ذاتها.

التحول

إن هذين الموقفين وما تسببا فيه من عذاب كانا دليلاً على وجوب إحداث تغيير حتمي واتخاذ رد فعل مناسب لهذه المواقف. والتحول هو مرادف لكلمة التغيير، وأتمنى بعد القيام بالأنشطة التدريبية الواردة هنا أن تغير الخسارة التي ألمت بك لتكون تحولاً بطريقة إيجابية ومقبلة على الحياة. قد يكون تلقي خبر من هذا النوع صدمة شديدة، وقد يكون التفكير في المستقبل في أثناء هذه الحالة تحديًا. لذا، خذ ما يكفيك من الوقت، واستعن بمذكراتك لتساعدك في إحداث هذا التحول.

تدوين المذكرات أثناء المرض

قد يكون من المؤلم أن تتعامل مع الأشياء المحيطة بك من منطلق أنك مريض. فإنه من الصعب أن تفكر في أنه لم يعد بإمكانك القيام بالأشياء التي اعتدت القيام بها بسهولة في الماضي، وكذلك ـ من الصعب مواجهة احتمالية الحاجة إلى تلقي الرعاية من الآخرين ـ وخصوصًا إذا كنت معتادًا على الاعتناء بالآخرين أو على الاستقلالية والاعتماد على الذات في حياتك. ستحتاج إلى بعض الوقت للتكيف على الوضع الجديد. لذا، استعن بتدوين مذكراتك لمساعدتك في ذلك.

الإصابة بالمرض

يختلف معيار الحالة الطبيعية من شخصٍ لآخر. فقد تبدو القيود التي تحول دون ممارسة المريض أنشطة معينة أمراً عاديًا فبدلاً من التفكير فيما قد تكون عليه حالتك إذا عدت مرة أخرى إلى حالتك الطبيعية، فمن الأحرى أن تحاول إدراك أن حالتك الآن هي الوضع الطبيعي الجديد لك. وقد يكون القول أسهل من الفعل والتطبيق، ولكن هذا الأمر ممكن القيام به بسهولة أكبر عن طريق استكشاف أفكارك من خلال صفحات مذكراتك.

من أجل معالجة هذا الموضوع، يمكنك ببساطة تخصيص وقت لتكتب فيه تحت عنوان "ما الوضع الطبيعي حاليًا؟" كبداية للموضوع. وإذا كنت تفضل كتابة شيء أكثر تنظيمًا، يمكنك الكتابة في الموضوعات الآتية:

* صف حالتك المرضية بالتفصيل.
* ما المشكلة (إن وجدت) التي سيتسبب فيها ذلك المرض؟
* هل أثرت حالتك المرضية على حياة أشخاص آخرين؟
* اكتب قائمة تنطوي على مخاوفك.
* اكتب قائمة بالحلول التي تقترحها.
* اكتب نصًا ينطوي على تصوراتك لحياتك الجديدة بالوضع الطبيعي الجديد.
* ضع خطة تدريجية تساعدك في تحقيق أهدافك.

اعرف نفسك

هذا النشاط التدريبي غايةً في السهولة حقًا. اكتب في مذكراتك قائمة بالإيجابيات على أن تبدأ العبارات بـ"أنا" على سبيل المثال:

* أنا اسمي ديان.
* أنا أم.
* أنا زوجة.
* أنا صديقة.
* أنا ابنة.
* أنا كاتبة.

ستجد أن القائمة تكاد لا تنتهي. بل والأهـم مـن ذلـك، أنـك ستكتـشف أن تـشخيص المرض لم يغير بالأساس حقيقة من تكون.

كيفية تقبل مرض الأعزاء

حينما يصاب شخص عزيز عليك بمرض مزمن أو خطير، فقد يثير ذلـك في نفسك كـمًا فائضًا من المشاعر غير المحببة، والتي قد يتسبب بعضها في الإحساس بالـذنب. فـإذا كنـت ترغب حقًا في مساعدة من تحب في مثل هذه الظروف، يجب أن تتسم بقدرٍ من المرونة وتمتلك الآلية للتكيف مع هذه المشاعر. لذا، استكشف مشاعرك وردود أفعالك من خـلال الإجابـة على الأسئلة التالية في مذكراتك. والأهم من ذلك أن تتصرف وفقًا للإجابات.

* كيف أثر مرض هذا الشخص على حياتك؟
* ما شعورك تجاه ذلك المرض؟ قد تشعر ـ على سبيل المثال ـ بالغضب واليأس والـذنب والاستياء.
* اكتب عن المشاعر التي قمت بتحديدها في السؤال الـسابق. عـلى سـبيل المثـال، "أنـا غاضب لأن ..." أو "يعني الشعور باليأس بالنسبة لي ..."
* من سيساندني في الوقت الذي أساند فيه من أحب؟
* لماذا أشعر بأن ذلك الشخص هو الذي سيساندني؟

* كيف أطلب من ذلك الشخص المساعدة؟
* ما الأشياء الإيجابية التي حدثت اليوم؟ حتى وإن كانت هذه الأحداث غير مهمة.
* كيف تمكنت من تجاوز العقبات التي اعترضتني في الماضي؟
* ما التغييرات التي قد تطرأ على حياتي بسبب هذا المرض؟ وكيف يمكنني التكيف معها؟

التعبير عن المشاعر السلبية

ذكرت آنفًا وباختصار أنك قد تمر ببعض المشاعر غير المحببة والتي قد تتسبب في إحساسك بالذنب. ولكن للأسف، حتى عند إدراكك أن هذه المشاعر طبيعية، ومتوقع حدوثها، لن يجعل هذه المشاعر تختفي. ولكنك تحتاج إلى أن تتعامل مع هذه المشاعر السلبية بشكلٍ بناء وإيجابي.

فكر فيما تعنيه الكلمات التالية بالنسبة لك في سياق مرض من تحب. فقد ترغب في الكتابة عنها جميعًا أو ترغب في اختيار الكلمات التي تؤثر في موقفك.

* الغضب
* الارتباك
* الخجل
* السخط
* الشعور بالذنب
* الشعور بالنقص
* الندم
* القلق
* الاهتمام الزائد
* الاشمئزاز

من أجل مواجهة هذه المشاعر السلبية، كرر هذا النشاط التدريبي ولكن باستخدام الكلمات التالية:

* الحب
* الحماس
* النجاح
* الأمانة
* الإخلاص
* الصداقة
* سلامة الفطرة
* المودة
* الولاء
* السلام

الصحة النفسية والشفاء

قد تعتقد أن بعض الموضوعات الواردة في هذا القسم من الكتاب تتعلق بالصحة العقلية أكثر من الصحة النفسية. ولقد وجدت أنه من الصعب الفصل بين الصحة العقلية والنفسية، ولكن عندما فكرت بصدد الفصل بينهما مرارًا، استنتجت أن الأمر كله نسبي. كما هي الحال مع مجالات الحياة الأخرى، فهناك مدى للصحة النفسية يتراوح بين مجرد الشعور بالسخط على فترات متباعدة والخلل النفسي الواضح. فإذا شعر أحد الأشخاص بخلل على الصعيد النفسي، فليس معنى ذلك أنه مختل عقليًا، ولكن كما نعلم جميعًا فهناك ترابط بين أجهزة الجسم كافة على الصعيد البدني والنفسي والروحي وكذلك من ناحية طرق التفكير. وكأساس لذلك كله، لا يمكننا أن نتجاهل حقيقة أن كل ما يدور في ذهن الإنسان له تأثير على باقي أجهزة الجسم.

أثبتت دراسة بريطانية حديثة أجراها المستشفى الملكي في بريستول أن كتابة الشعر تسهم في تحسن الصحة النفسية للفرد بشكلٍ كبير، وقد شارك في الدراسة نحو ٢٠٠ متطوعٍ. وكانت النتيجة أن ستة وخمسين بالمائة من المتطوعين لاحظوا انخفاض مستويات القلق لديهم في أثناء تطوعهم في الإعداد للدراسة والتي تطلبت منهم كتابة بعض القصائد عن تجاربهم المؤلمة. وتتجلى إحدى الفوائد الخاصة والناتجة عن صياغة التجارب المؤلمة في صورة قصائد شعرية في صياغة شيء جميل من آخر مؤلم.

تهدف الأنشطة التدريبية لمساعدتك خلال التحديات المتنوعة التي تواجهك لتحقيق سلامتك من الناحية النفسية. كما أنها تساعدك أيضًا في الحفاظ على صحتك النفسية، ومن ثم تصبح في وضعٍ أفضل لمواجهة صدمات وجراح الحياة اليومية.

كما ذكرت من قبل، إذا كنت تعاني من مرضٍ ما تم تشخيصه سواء أكان نفسيًا أم بدنيًا، فلا يمكن أن تحل هذه الأنشطة التدريبية محل استشارة الممارسين الطبيين المعتمدين. فليس هناك ما يمنعك من تدوين مذكراتك إلى جانب العلاج الذي تتلقاه مهما كان ولكن من فضلك قم أولاً بمناقشة أمر تدوين المذكرات مع طبيبك النفسي أو اختصاصي العلاج النفسي أو الممارس العام.

تدوين المذكرات للحفاظ على الصحة النفسية والشفاء

على الرغم من وجود أنشطة تدريبية في نهاية كل فصل تساعدك في تجاوز المشاكل النفسية التي تمر بها وفقًا للمشكلة التي يتناولها كل قسم، فهناك بعض الأنشطة التدريبية التي يمكنك الاستفادة منها لتجاوز أية أزمة نفسية. وإليك هذه الأنشطة التدريبية.

العلاقة بين الطعام والحالة المزاجية

لقد أصبحت حقيقة معترف بها في الأوساط المعنية بالطب التقليدي أن ما تأكله يؤثر بشكلٍ كبير على الصحة البدنية والنفسية. فولدي الأكبر "توم" يعاني من حساسية من الألبان

ومنتجاتها والتي تسبب له ظهور أعراض جسمانية غير محببة إذا تناول أي طعام يحتوي على اللبن أو أي من منتجاته. وحينما شُخص المرض، قمنا بالتخلص من جميع منتجات الألبان الموجودة في المنزل لكي لا يقبل عليها، ولكي لا أنسى وأضع أي نوع من هذه المنتجات أمامه دون قصد.

تزامن وقت التخلص من هذه المنتجات من المنزل مع حدوث تغيير واضح في شخصية زوجي. فقد تحول من شخص بذيء اللسان وسريع الانفعال إلى شخص يسعد بالمشاركة. ولكنه ما زال يغضب ويثور على نحو غير عقلاني، وكنت غايةً في الحذر معه خشية قول شيء يثير غضبه، ولكن الوضع أصبح أفضل بكثير عن ذي قبل.

في إحدى المرات التي كانت فيها الحالة المزاجية لزوجي أقل عدوانية، أشرت إلى التغيير الذي طرأ على شخصيته. وكانت النتيجة أنه أسقط كل منتجات الألبان من نظامه الغذائي داخل المنزل وخارجه. هكذا، عاد زوجي كما كان عندما تزوجته رجلاً كريمًا وحنونًا ومهتمًا بالآخرين.

لا أعني بما ذكرته التخلص من جميع المواد الغذائية من نظامك الغذائي دون الاستشارة الطبية ؛ لما في ذلك من خطورة. ومع ذلك، هناك ربط مثبت علميًا بين نوعية الطعام الذي تتناوله ومجموعة من المشكلات النفسية التي تحدث لك، بدءًا من القلق ونوبات الهلع ومرورًا بالاكتئاب واضطرابات السلوك.

إذا أردت تقييم مدى تأثر حالتك المزاجية بأي نوع من الأطعمة أو المشروبات التي تتناولها، حاول تسجيل المعلومات الآتية في مذكراتك على مدار أسبوع.

* حالتك المزاجية
* الطعام والشراب - بما في ذلك الكمية
* شعورك قبل وبعد وأثناء الطعام والشراب

من الأفضل على نحو واضح أن تقوم بتسجيل ما تتناوله من طعام أثناء تناوله، ولكن هذا غير ممكن دائمًا، لذا يمكنك تدوينه في مذكراتك قبل النوم مباشرةً طالما أنك تحاول ألا تنسى أي شيء.

في نهاية الأسبوع، انظر في مذكراتك وحاول إيجاد أي علاقة سببية بين الطعام الذي تناولته وحالتك المزاجية. وقد ترغب في أن تواصل التسجيل لمدة أسبوع آخر لملاحظة أية تغييرات طارئة. واعلم أنه في أغلب الأحيان تكون نوعيات الطعام التي تتناولها بصفة منتظمة هي الأساس المسبب لهذه المشكلات.

إذا وجدت أن هناك علاقة بين الطعام الذي تتناوله وحالتك المزاجية، فإن الخطوة التالية هي اللجوء إلى المختصين لمعالجة الأمر.

خواطر خاصة بالمشاعر السلبية

قم بكتابة خواطرك متناولاً المشاعر السلبية التالية. فلتكتب مثلاً سطرًا مركزًا على الدلالات السلبية للكلمة، ثم أعقبها بسطر آخر تحاول فيه تحويل هذه السلبيات إلى إيجابيات.

* الحزن
* الخوف
* الكراهية
* الألم

نافذة على الحياة

تخيل أنك تنظر من خلال نافذة على جانب معين من جوانب حياتك. صف ما ترى. يمكنك استخدام النقاط الآتية:

* حياتك الخاصة التي لا يعرفها سواك

* حياتك كزوج أو زوجة

* حياتك كموظف

* حياتك كابن أو ابنة

* حياتك كأب أو أم

الفصل الخامس عشر

الاكتئـــاب

بينما كنت أعكف على البحث لإعداد هذا الكتاب، عثرت على إحصائية جديرة بالملاحظة: وهي دراسة لمجموعة من أبرز الكتاب والفنانين الإنجليز، وقد أظهرت أن ثمانٍ وثلاثين بالمائة من هذه المجموعة تم معالجتهم من اضطرابات الحالة المزاجية، وأن خمس وسبعين بالمائة منهم قد تلقوا علاجًا طبيًا خارج المستشفى أو كنزلاء فيها. ولكن بالنسبة لي هناك لغز محير ألا وهو، هل كان هؤلاء الأفراد يكتبون هروبًا من المشاعر المؤلمة، أم أن تلك المشاعر هي التي دفعتهم للكتابة؟ ربما أكون استطردت بعيدًا عن الموضوع الرئيسي للكتاب ولكن مثل هذه النقطة جديرة بالتفكير.

تبدو الكتابة كعلاج فعال للاكتئاب على نحو خاص. حيث كشف أحد الأبحاث أن تدوين المذكرات يساعد في الخروج من حالة الاكتئاب، وذلك بعد أن ساعدت القائم على هذا البحث في الخروج من حالة الاكتئاب التي كان يعاني منها بعد فشل زواجه الأول. ويتضح من خلال أعمال هذا الباحث وغيره من الباحثين في هذا المجال أن الكتابة عن أي أحداث ماضية تفي بالغرض. فلا بد أن تكون الكتابة عن الأحداث المؤلمة والمؤثرة التي تلم بك في الوقت الحالي حتى تحصل على أقصى استفادة. وقد أظهرت اختبارات الدم التي تم إجراؤها قبل البدء في الكتابة والتدوين، ثم بعد عدة أسابيع من الكتابة والتدوين عن الآلام النفسية الحالية أنه تم تعزيز أداء الجهاز المناعي من خلال مثل هذه الأنشطة التدريبية. بالطبع، ليس من السهل أن تكتب عن الذكريات الأليمة ولكن ينطبق هنا المثل القائل لا نجاح دون جهد.

وقد توصل الباحثون إلى نتائج إيجابية أخرى ألا وهي أن هؤلاء الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة، قلت نسبة زياراتهم للأطباء والمارسين، كما انخفض معدل استخدامهم للأدوية وازدادت كفاءتهم في إنجاز المهام اليومية، بالإضافة إلى أنهم حققوا

نتائج أعلى في اختبارات الصحة النفسية. كما أوضحت دراسة أخرى أن الطلاب الذين قاموا بالكتابة عن حالة القلق التي تصيبهم عند اقتراب موعد الامتحانات أصبحوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عن غيرهم من الطلاب الذين لم يشتركوا في الكتابة.

لماذا حدث ذلك؟ في هذه المرحلة لا أستطيع أن أجزم بوجود دليل يؤكد أن هناك من يستطيع أن يجزم بدور تدوين المذكرات في هذا الشأن. ولكن هناك نظرية شائعة تقول إن الكتابة تساعدنا في تنظيم عمليات التفكير. حيث تساعد الكتابة عن الأحداث السلبية في حفظ هذه الأحداث في مركز الذاكرة في المخ. وفي تصوري أنه بإمكانك أن تفرغ ما يدور بداخلك على ورقة أكثر مما يمكنك الإفصاح به إلى طبيب نفسي. هذا، ويمكنك التخلص بسهولة من قطعة الورق إما برميها أو حرقها حتى لا يطلع أحد على ما أفشيته من أسرار فيها.

يعتقد خبراء العلاج السلوكي المعرفي أن الذين يعانون من نوبات متكررة من الاكتئاب يستغرقون في التفكير السلبي ويتبنون الأفكار الهدامة، وذلك عادةً دون إدراك أننا جميعًا لدينا الميل الطبيعي نحو ذلك. ويتضمن هذا النوع من طريقة التفكير محاولة التنبؤ أن مكروهًا ما سيقع. وأتذكر جيدًا أنني تبنيت هذا النوع من التفكير عندما استغرقت في توقع الأمور السيئة عقب ولادة ابني الأكبر "توم".

عندما وُلد "توم" عام ١٩٨٧ كنت أرى أنني لا أستحق هذا الطفل الجميل وظل يراودني شعور بأنني سأفقده. وكنت أجلس أمام غرفته لساعات طويلة وأنا متأكدة وعلى يقين بأنني إذا دخلت غرفته سأجده قد فارق الحياة. ببساطة كنت أشعر أنه سيموت على الرغم من أنه كان يتمتع بصحة جيدة. وفي النهاية عاش "توم" وهو يتمتع بصحة جيدة. هكذا، أخذت هواجس فقد طفلي التي كانت تنتابني دون مبرر في طريقها إلى الزوال.

حتى هذه اللحظة التي أكتب فيها، صار "توم" شابًا وسيمًا طويل القامة في التاسعة عشر من عمره ولم يتحقق ذلك الكابوس. والآن، علمت أنني كنت أعاني من اكتئاب ما بعد الولادة التي تصيب الأم في الأشهر التي تعقب الولادة، وقد كانت حالة اكتئاب شديدة

لدرجة أنني كنت أرى الحياة من خلال نفق طويل ومظلم. وكان هذا في إحدى الفترات النادرة في حياتي والتي انقطعت خلالها عن تدوين مذكراتي. الآن، أتساءل لو أنني كنت أدون المذكرات هل إنني كنت سأنقاد إلى هذه الوساوس؟ أو هل وقعت فريسةً لهذه الوساوس لأنني لم أكن أكتب؟ في الحقيقة، لا أعلم؛ ولكن لم أكن لأتردد على مراهنة أن رحلتي خلال هذه التجربة الأليمة لم تكن بهذا الطول أو الظلمة لولا كنت أمسكت بقلمي وأفرغت مشاعري على صفحات مذكراتي.

بحكم عملي كقابلة، فإنني أعلم أن من أسوأ المخاوف التي تنتاب الأم بعد الولادة هي موت المولود في المهد. ولا تفصح الأم عن مخاوفها غالبًا، ولكني أنتهز الفرصة وأحذر الأم التي وضعت مولودها للتو من أن تتملكها هذه المخاوف. وأتصور أن مواجهة المخاوف التي تنتابنا وإخراجها من مكمنها يضعف من تأثيرها. وربما هذا ما يحدث عندما تكتب عن مخاوفك ـ هكذا تسمح للنور أن يضيء في الظلمات.

هناك ميل فطري لدى من يعانون من الاكتئاب أن يضعوا الأشياء في غير حجمها الطبيعي، وهي حيلة أخرى نميل إلى خداع أنفسنا بها، ويصف أحد الكتاب هذه الحيلة بأنها خدعة ثنائية. فنحن نرى الإنجازات أقل مما تبدو في الحقيقة، ونرى المشاكل أكبر مما هي عليه بالفعل. وأعتقد أنه في خضم شعوري بحالة اكتئاب خشية موت المولود في المهد، كنت أتوقع هذه الأمور السيئة على أساس هذه الخدعة الثنائية.

إن القضاء نهائيًا على هذا التفكير السلبي أمر يقارب المستحيل، وإذا كان ذلك ممكنًا، فإنه سيستغرق وقتًا طويلاً. ومع ذلك، عندما تدرك عملية التفكير الهدام وتصفها في مذكراتك، فسوف تكون على الطريق الصحيح من أجل الحد من وطأتها ومنعها من القضاء على سعادتك وحياتك.

تم تصميم الأنشطة التدريبية التالية لتساعدك في إدراك أنماط التفكير المؤذي والتخلص منها.

التدوين في حالة الاكتئاب

ليس من السهل دائمًا أن تجد الطاقة التي تعينك على الكتابة أثناء المعاناة من حالة الاكتئاب. لذا، حاول أن تعمل في إطار قدرتك وفي الأوقات القصيرة التي تقل فيها حدة الاكتئاب، إذا كان ذلك سيساعدك على الخروج من هذه الحالة.

أنت سيد أفكارك

قم في نهاية كل يوم بممارسة أنشطة كتابية لمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، واكتب عن طريقة تفكيرك في أثناء وقت الكتابة وكيف كنت تفكر طوال اليوم. وعندما تفرغ من الكتابة، قم بتحليل أفكارك مستعينًا بالمعايير التالية:

* هل تتنبأ بالأحداث السيئة، بمعنى آخر، هل تتسرع في الوصول إلى النتائج؟ على سبيل المثال، هل تفترض أن شريك الحياة كف عن حبك لأنه لم يفصح بالقول عن مشاعر الحب تجاهك اليوم؟
* هل ما زلت تتبنى الرؤية من المنظور الثنائي ووضع الأمور في غير نصابها الصحيح؟
* هل تفرق بين الحقيقة وما يبدو لك حقيقيًا عندما تسوء حالتك المزاجية؟ بمعنى هل لمجرد أنك تشعر بأنك سمين وقبيح فأنت كذلك بالفعل!
* هل تفترض تحملك المسئولية لكل ما يحدث؟ لا داعي لذلك، فليس كل ما يحدث بسببك.
* هل ركزت على الجوانب السلبية وتجاهلت الإيجابية منها؟

اليوم المثالي

صف يومًا مثاليًا في حياتك. تعطيك القائمة التالية أفكارًا. يمكنك أن تكتب لمدة ساعات عن هذه الأفكار، ولكني أقترح أن تكتب لمدة لا تزيد عن ٢٠ دقيقة على مدار أسبوع كامل.

* أين تود أن تستيقظ؟
* هل تفضل البقاء بمفردك أو أن تكون مع شخصٍ ما؟

* من سيكون هذا الشخص؟
* ماذا تتناول في وجبة الإفطار؟
* ما الذي ترتديه؟
* أين ستذهب؟
* ماذا ستفعل عندما تذهب إلى هناك؟

الذكريات السعيدة

اكتب فقرة صغيرة لا يزيد محتواها عن ١٠٠ كلمة تقريبًا تتحدث فيها عن ذكرى سعيدة. صف هذه الذكرى بالتفصيل وركز فيها على الروائح والأصوات والأشياء التي تراها والانفعالات التي تشعر بها.

كتابة خطاب

اكتب خطابًا إلى شخصٍ ما من القائمة الموضحة لاحقًا. تحدث في الخطاب عن الأشياء التي تجعلك تشعر بالاكتئاب وركز فيها على شعور معين والطريقة التي تشعر بها. فعلى سبيل المثال، أتشعر بالحزن أم الوحدة أم القلق أم الألم أم الخيانة أم بالنقص أم غيرها من المشاعر غير المرغوب فيها التي قد تندرج تحت الشعور بالاكتئاب. وفيما يلي بعض الاقتراحات الخاصة بمن قد تكتب إليهم:

* الشخص الذي وراء شعورك بهذا الإحساس
* شعورك بالإحباط
* والدك أو والدتك
* زوجك السابق أو زوجتك السابقة
* رئيسك في العمل
* معلمك بالمدرسة والذي تكن له مشاعر الود

الفصل السادس عشر

الاعتيــاد المرضــي

ما الصورة التي ترسمها في ذهنك عندما تفكر في أحد المدمنين: هل هي صورة مدمن يتعاطى مادة الهيروين، ذي جسم شاحب هزيل وعينين أشبه بعيون الموتى، في حاجة ماسة إلى جرعة المخدر التالية أو هي صورة امرأة وحيدة تعاني من ويلات الإدمان؟ هناك العديد من الأنماط والقوالب المتكررة التي ربما تطرأ إلى ذهنك عند سماع كلمة مدمن وأود أن تغير هذه الصورة. فبدلاً من الفكرة المشوهة من فرط التبسيط والمفهوم الشائع للمدمن، فكر في الشباب الذي يدمن مشاهدة التلفاز طوال اليوم والطفل الذي يدمن تناول الحلوى. وماذا عن الفتاة الشابة النحيفة التي تود أن تبلغ حد الكمال لتنال إعجاب الآخرين، والأم التي بلغت منتصف العمر ولا تزال مسرفة في إنفاق الأموال بشكل كبير وماذا عن الفتاة ابنة الخامسة والعشرين والتي تبدو مريضة بعد تناولها أي طعام؟ هذه هي حقيقة الإدمان، إنه إجبار الذات على التصرف بطريقة معينة حتى تنشغل عن الألم الناتج من التفكير والانفعالات.

إن لم تكن مدمنًا، فبالتأكيد هناك في دائرة معارفك من هو كذلك، حتى وإن لم تكن على وعي بمشاكله. في الحقيقة، إذا نظرنا في السلوكيات الخاصة بالمدمنين كنوع من أنواع السلوك، وذلك كما فعلنا تمامًا مع الآلام النفسية في مجملها، وبالتالي نجعل مصطلح "الإدمان" يتسع ليشمل الإجبار على التصرف على نحو معين، لأصبح جميعنا في مرحلة ما يعاني من أحد أشكال الإدمان على الأرجح. أنا مدركة أن مصطلح "مدمن" ينطبق على شخص ما يعتمد فسيولوجيًا على المواد الكيميائية أو أية مواد أخرى، ولكن في رأيي الشخصي هذا التعريف محدود جدًا. ومع ذلك، ما معيار كون الشيء مجرد عادة غير صحية أو أنه إدمان؟

هناك العديد من النظريات المتنوعة التي توضح السبب وراء قابلية المرء للإدمان والتعاطي بدءًا من الجينات الوراثية وحتى عيش طفولة بائسة. وتقول إحدى النظريات، التي أعتقد في صحتها، أن الأطفال الذين يعانون من اعتداءات جسدية في مرحلة الطفولة والذين لم يستطيعوا وضع استراتيجية سليمة للتكيف أو هؤلاء الذين فشلوا في وضع حدود لتصرفاتهم، فإن قدرتهم على التصرف في نطاق الحدود المعروفة تكون منعدمة وبالتالي قد يتحول الأمر إلى الإدمان. ومن العوامل الأخرى المهمة والمؤثرة هو قدر الضغط الذي يواجه الشباب من أقرانهم هذه الأيام. فإذا كان جميع أصدقاء شاب في السادسة عشر يشربون الكحوليات بانتظام، فسيمثل ذلك ضغطًا كبيرًا على هذا الشاب للاشتراك معهم. ولو أن الطفل لديه مشكلة فيما يتعلق بمحيط الأشياء وحدودها أو أنه يواجه ظروفًا معينة في حياته ولا يستطيع التكيف معها، بالإضافة إلى الضغط الذي يمارسه الأقران، فما احتمالية إدمان الشاب؟

يكفي ما طرحناه من نظريات؛ والآن كيف تعلم أنك مدمن لشيءٍ ما؟ هناك وسيلة يشيع استخدامها لتقييم مدى إدمان المرء لشيء ما، فإنني على يقين أن هذا التقييم يصلح لجميع السلوكيات الأخرى المتعلقة بالإدمان. بالتأكيد سيكون ذلك التقييم بداية لتقييم ما إذا كان سلوكك يسبب لك مشكلة أم لا. ويعتمد هذا التقييم على إجابة الأسئلة التالية:

* هل شعرت مرة بضرورة الإقلاع عن شيء ما؟
* هل أغضبك انتقاد الآخرين لما تتناوله؟
* هل شعرت بالذنب بسبب ما تتعاطاه؟
* هل تتناول ما يشعرك بالنشاط في الصباح أو ما يجعلك تتخلص من شعور الخمول الذي يصيب المرء عند الإفراط في تناول شيء ما؟

ربما سمع البعض منا عن أكثر البرامج الشائعة لعلاج إدمان الكحوليات وهو برنامج مكون من اثنتي عشرة خطوة للسيطرة على الإدمان. وهذه الخطة موضوعة من قبل جمعية

مكافحة إدمان الكحوليات. ولا بد أن أعترف بأنه حتى في بداية البحث لتأليف هذا الكتاب لم أكن أعلم حقًا ما ينطوي عليه برنامج الاثنتي عشرة خطوة. ظاهريًا، يبدو أن هذا العلاج قائمًا على فكرة أن هؤلاء الأشخاص الذين يعتمدون بشدة على تعاطي شيء ما قد فقدوا القدرة على الاختيار بإرادتهم، ويتمثل الحل الوحيد لعلاجهم من الإدمان في حرمانهم من الشيء الذي يتعاطونه. وتقوم المجموعة بتطبيق سياسة للحرمان، وبذلك تعد اجتماعات المجموعة هي الركيزة الأساسية للعلاج.

بالنسبة لي، أن يملي أحد عليَّ ماذا أفعل، مثل "هذا السلوك بغيض، ويجب ألا تنغمسي في ذلك وإلا ستتدخل المجموعة" أمرًا يُعد حرمانًا في حد ذاته فضلاً عن صعوبة الالتزام بقواعد هذا البرنامج. بالإضافة إلى إنني لا أحب الذهاب لمراكز التخسيس لاعتقادي أن ما من أحد له حق التدخل فيما أتناول من طعام، وكذلك ليس للمجموعة الحق في انتقادي. على الرغم من النجاح التاريخي لجمعية مكافحة إدمان الكحوليات وجمعية المحافظة على الوزن، فإنني أتميز بطريقة تفكيري عن الجميع.

عند اعتبار تدوين المذكرات وسيلة مساعدة في علاج المشاكل المتعلقة بالإدمان، فإننا نبحث عن طريقة مختلفة تمامًا عن برنامج الاثنتي عشرة خطوة، سواء أكان الإدمان متعلقًا بشراء الأشياء التي تفوق إمكانياتنا والتي لا نحتاج إليها أو بمشاهدة التلفاز طوال اليوم لدرجة نسيان أي شيء آخر أو الإفراط في تناول الطعام أو إدمان الهيروين. وتشتمل عملية تدوين المذكرات على البحث داخل أنفسنا لنفتش عن الأسباب التي تدعونا إلى مكافحة الإدمان. وعندما نتسلح بهذه المعرفة، نتمكن من فرض سيطرتنا على تصرفاتنا.

بمجرد أن تعلم أنك المسئول عن تكوين أحاسيسك الخاصة، ستصبح في وضع أفضل لتغيير هذه الأحاسيس. فهل يعني ذلك أنه سيمكنك النجاة من خلال الاعتدال بدلاً من الحرمان؟ للأسف لا أعتقد ذلك، لأن ذلك يعتمد على الشوط الذي قطعته في الإدمان فضلاً عن طبيعة المادة التي تدمنها. فإذا كنت تدمن تناول الطعام أو التسوق، فليس أمامك خيار

آخر سوى الاعتدال في سلوكك لأنه لا يمكنك التوقف نهائيًا عن تناول الطعام أو التسوق. ويمكن الاستفادة من تدوين المذكرات لمثل هذا النوع من الإدمان على النحو الأفضل.

تدوين المذكرات في حالة الإدمان

قبل أن تتمكن من البدء في الإقلاع عما كنت تدمنه، أنت في حاجة إلى التعرف بالضبط على ما الذي تجنيه من وراء ذلك التصرف أو تلك المادة التي كنت تدمنها. كما تحتاج أيضًا إلى الإحاطة بالمخاطر التي ستواجهك في حال الاستمرار في هذا التصرف.

الإحاطة بجوانب المشكلة

استعن بالنقاط التالية لتساعدك في التفكير. ولك أن تختار طبيعة الموضوع الذي تكتبه بجانب كيفية كتابته، فقد تكتب قائمة بسيطة أو تكتب قطعة نثرية تصف من خلالها انفعالاتك على نحوٍ دقيق والمشاكل التي يتسبب فيها سلوكك هذا في حياتك. كن صادقًا مع نفسك، واجعل مذكراتك الصديق الذي تبوح إليه بكل أسرارك. هكذا، حاول أن تستشف ما وراء الموضوعات المباشرة وتعامل معها من منطلق أعم وأشمل.على سبيل المثال، قد لا تكون علاقاتك الإنسانية في خطر في الوقت الحالي، ولكن هل هناك ثمة مخاطرة من جراء استمرار التصرف بالنمط السلوكي الحالي؟

* المخاطر التي تواجهك في حالة استمرارك في التصرف بهذه الطريقة
* المخاطر التي تواجهها إذا غيرت هذا السلوك
* المكافأة التي تحصل عليها من جراء إدمان تصرف معين، مثل الإحساس بالمتعة عند شراء شيء جديد
* المكافأة التي تحصل عليها من جراء التغيير، مثل الإحساس بالفخر وتحقيق الإنجاز

إذا كنت تعمل في عمل حر أو في مجال الإدارة، فستعلم أن النشاط التدريبي السابق هو تحليل أساسي لحساب التكلفة والأرباح. وإذا شعرت بنتائج إيجابية، اكتبها كذلك في

مذكراتك بدلاً من الاستعانة بقوائم بسيطة. انظر القسم الخاص بالأدوات المستخدمة لتطلع على نموذج من هذا التمرين.

سبب الإدمان

جميع الأفراد الذين ينغمسون في ممارسة تصرف ما بشكلٍ قهري يكون لديهم شيء ما يثير رغبتهم في القيام بهذا السلوك، وهو ما يعرف بالعوامل المحفزة. قد يساعدك النشاط التدريبي التالي في تحديد العوامل المحفزة الخاصة بك، إن لم تكن تعلمها. أما إذا كنت تعلم العوامل المحفزة لهذا السلوك، فإن هذا النشاط التدريبي يُعد مفيدًا أيضًا من أجل مواجهة هذه العوامل ومن ثم تغيير كيفية استجابتك لها. ويعتبر أفضل وقت للقيام بهذا النشاط التدريبي بعد الاستغراق فيها تدمن القيام به. قم بالكتابة عن الموضوعات الآتية في مذكراتك:

* ماذا كان شعورك قبل الإحساس بالحاجة إلى تناول طعام أو شراب أو إلى التسوق؟
* فيم كنت تفكر قبل الانجراف في تيار تعاطيك الشيء الذي تدمنه؟
* حاول أن تعزل نفسك ودون الأفكار والمشاعر حسب تتابعها قبل أن تتصرف.
* ما الأفكار التي قد تتبناها بدلاً من تلك الأفكار الهدامة؟
* ما المشاعر التي تحاول تجنبها من خلال الانغماس في إدمان شيء ما؟
* ما شعورك بعد أن استسلمت لإدمان شيء ما؟
* كيف ستتصرف عندما تشعر بالرغبة في تعاطي الشيء الذي أدمنته مرة أخرى؟

تحديد الميول

عندما تخلد إلى النوم في كل مساء، اقض بعض الوقت في كتابة مذكراتك تصف فيها حالتك المزاجية طوال اليوم. هل كانت حالتك المزاجية مستقرة أم متقلبة للغاية، هل كنت حزينًا أم سعيدًا؟ وإذا كان ذلك اليوم عصيبًا، فما الذي جعلك تستسلم للإدمان، استرجع ما حدث وفكر في الدافع الذي أدى بك إلى هذا السلوك.

على مدار أسابيع قليلة أو نحو ذلك ستلاحظ أنك كونت اتجاهًا عامًا خاصًا بك، على أساسه ستبدأ في التعرف على الأعراض المرتبطة بالحالات المزاجية المختلفة. وفي نهاية المطاف، ستجد لديك القدرة على التنبؤ بالأعراض قبل ظهورها. وبمجرد التعود على حالة الشعور بالسعادة، ستكون أكثر قدرة على منع هذا التصرف السلبي. وإذا كنت تستمتع بالعمل بواسطة الكمبيوتر، فلماذا لا تستغل برامج الإحصائيات لوضع رسم توضيحي أو تخطيطي يوضح هذه الاتجاهات؟ ومن بين الموضوعات المحددة التي يمكنك تناولها ما يلي:

* رغباتك - فيم ترغب ومتى؟
* حالتك المزاجية
* مستويات طاقتك
* صحتك البدنية - هل تشعر بآلام في المفاصل أو بصداع أو بانسداد الجيوب الأنفية أو هل تعاني من أية مشكلة صحية مزمنة؟
* علاقاتك الإنسانية

تحديد الأهداف

بمجرد أن تحدد العوامل التي تشجعك بالإضافة إلى ميولك في موقفٍ معين في هذه الحالة، فإن الخطوة التالية تتمثل في أن تحدد لنفسك بعض الأهداف. فالحقيقة، أننا نعمل بشكلٍ أفضل عندما يكون أمامنا هدف محدد نسعى لتحقيقه ونعلم متى نقوم بذلك. وفي لغة الإدارة، توصف خطة تحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها جيدًا بالخطة الذكية وذلك على أساس أن تكون هذه الأهداف ما يلي:

* **محددة:** حدد ما تريد أن تحققه.
* **قابلة لقياس نسبة تقدمها:** تأكد من إمكانية قياس مدى التقدم في تحقيق الأهداف.
* **يمكن تحقيقها:** تأكد من إمكانية تحقيق أهدافك.

* **واقعية:** تأكد من أن الأهداف التي قمت بوضعها واقعية وكرس لها مواردك.

* **محددة الوقت:** حدد موعدًا نهائيًا لإنجاز هذه الأهداف.

ومن خلال الاستعانة بالإرشادات المذكورة، اكتب في مذكراتك الأهداف التي تسعى لإنجازها فيما يتعلق بالتعامل مع إدمان الأشياء. ومن المهم ألا تفرط في التفاؤل فيما يتعلق بتحديد أهدافك. على النقيض من ذلك، حدد أهدافًا بسيطة يمكن إنجازها بسهولة حتى تشعر بالنجاح والإيجابية، الأمر الذي يساعدك لتكون متحمسًا في محاولاتك التالية. سوف تجد نموذجًا لخطة تحقيق الأهداف في القسم الخاص بالأدوات المستخدمة في نهاية هذا الكتاب.

التعافي من الإدمان

يرجع السبب الرئيسي في إثارة العديد من المشكلات إلى الحديث السلبي للذات عن تلك المشكلة، ولا شك أن هذا يُعد أحد الأسباب الرئيسية للسلوك الذي ينم على الإدمان وإحدى الطرق لمقاومة هذا الأمر أن تقوم بتحويل بعض المفردات السلبية إلى مرادفات إيجابية. وهذا ما يسعى إليه النشاط التدريبي التالي.

قم بإعداد قائمة ببعض الكلمات والعبارات السلبية التي تستخدمها باستمرار. ثم فكر في كلمات وعبارات أخرى بديلة. على سبيل المثال، يقول الكثير منا نحن محبطون، في حين أننا في الحقيقة نشعر بالحزن فحسب. وفيما يلي القائمة الخاصة بي والتي أعددتها بالكلمات والعبارات السلبية مع البديل الإيجابي لها:

العبارة السلبية	البديل الإيجابي
يجب عليَّ فعل كذا.	من الأفضل أن أفعل كذا.
لا أطيق تحمل هذا الشيء عندما...	لا أحب ذلك الشيء عندما...
لا بد أن أكون الأفضل.	سأحاول بذل أقصى ما في وسعي.
لا أستطيع فعل ذلك.	لا أفضل عمل ذلك.
دائمًا ما تقول ذلك.	تقول ذلك الشيء أحيانًا.
أكره وظيفتي.	لم أستمتع بالعمل اليوم.

الفصل السابع عشر
سوء المعاملــة في مرحلـة الطفولــة

يُعد مصطلح "سوء المعاملة" مـن الكلـمات البـسيطة، إلا أنـه يـشتمل عـلى الكثـير مـن الدلالات، كما أن لهذا المصطلح تعريفات عدة لدرجة أنه قد يصعب عليك معرفة إذا كان مـا تعرضت له في مرحلة طفولتك من إيذاء يندرج تحت هذا العنوان أم لا. ويساعد هذا الفصل والأنشطة التدريبية المذكورة الناجين الذين لديهم ذكريات واضحة عن الاعتداءات الجسدية التي تعرضوا لها في مرحلة الطفولة في الـتخلص منهـا. ولكننـي لا أؤيـد تـدوين المـذكرات كطريقة للكشف عن الذكريات المكبوتة في مثل هذه المواقف. فبعيدًا عن الجدل الثـائر حـول متلازمة فشل التذكر واستخدام أسلوب الكتابة الموجهة لاستخراج الذكريات التي ثبت عدم صحتها، في تصوري أن البحث والتنقيب في هذه الذكريات يحتـاج إلى وسـط آمـن وإلى بيئـة محمية. ولكني ككاتبة ليست لي أية رقابة على البيئة التي سيتم تناول هذا الكتاب فيهـا فـضلاً عن معرفة كيفية استخدامه.

إذا كنت أحد الناجين من الاعتداء الجسدي الذي تعرضـت له في مرحلـة الطفولـة، فقـد تكون في حاجة إلى استخدام أنشطة تدريبية أخرى من فصول أخرى في هذا الكتاب. ذلـك، لأن آثار الاعتداء الجسدي في مرحلة الطفولة تظل تؤثر على الشخص الذي تعرض للاعتداء في العديد من المواقف طوال حياته. هذا وسوف تلاحظ أنه ما من شك في أن الشخص الذي تعرض للاعتداء في مرحلة الطفولة حتمًا سيتأثر في حياته كشخص بالغ. وأنه لا بد وأن تحدث مثل هذه العواقب فليس هناك ثمة شك في ذلك. ولأنني قد تعرضت للاعتـداء الجـسدي في مرحلة الطفولة، فقد اعتبرت أنه كان الـسبب في العديـد مـن المـشاكل التـي أرهقتنـي عـلى الصعيدين البدني والنفسي لسنوات طويلة. وإذا كنت صـادقةً مـع نفسي، فـإنني سـأرى أن الآثار التي تظهر على الناجين من هذا الموقف تعكس المشكلات نفسها التي واجهتني.

الآثار المترتبة على سوء المعاملة في مرحلة الطفولة

عندما يعتدي شخص موثوق فيه على طفل، فإنه يسلب الطفل البراءة والأمان. كما يسلبه الإحساس بالطفولة واحترام الذات والثقة بالآخرين. إضافة إلى ذلك، سيعاني الشخص الناجي من هذا الاعتداء عند بلوغه من ألم نفسي لا يقل ضراوة عن الألم الجسدي. ويكون الخيار الوحيد أمام الناجي من الاعتداء الجسدي إما استغلال التجربة على نحو إيجابي أو سلبي.

كان نتاج تجربتي فيما يتعلق بالاعتداء الجسدي أنني قد قطعت عهدًا على نفسي بمساندة السيدات، سواء أكان ذلك من خلال عملي كقابلة أم من خلال التفاعل الاجتماعي. في الحقيقة، يغمرني شعور بأن ما عانيت منه في طفولتي قد ساعدني في أن أصبح امرأة بالغة رقيقة المشاعر ومتعاطفة مع الآخرين، والتي تبدي الكثير من التفاهم والشفقة للآخرين أكثر مما كنت سأبدو عليه. كما أدركت أيضًا بمرور السنين أن الجاني (في تجربتي على أية حال) هو ضحية أيضًا. وقد أثارت وجهة نظري هذه جدلاً حاميًا وخلافات حادة مع زوجي، ولكنني - على خلاف العادة - رفضت وبقوة التخلي عن وجهة نظري.

إنني أعترف بأن عدم تمسكي برأيي هو أحد الآثار الناتجة عن الاعتداء الجسدي الذي تعرضت له في مرحلة الطفولة. ولذا يعتبر تمسكي برأيي في هذا الأمر ومعارضة زوجي يتعارض مع كوني شخصية تحب إسعاد الآخرين، وغالبًا ما أحمل نفسي فوق طاقتها لإسعادهم للحد الذي يؤثر على صحتي بالسلب.

وفيما يلي قائمة شاملة - ولكنها ليست كاملة بالضرورة - بالآثار المترتبة على الاعتداء الجسدي على الأطفال.

* إدمان الكحوليات
* إدمان المخدرات

* الميل لإيذاء النفس
* الانحراف الأخلاقي
* التشوش
* الاختلال في بعض وظائف الجسم
* اضطرابات التغذية
* اضطرابات النوم
* النزعة إلى رفض كل ما دون مرتبة الكمال
* تجنب إقامة العلاقات وتجنب الارتباط العاطفي
* التردد
* صعوبات في وضع حدود للتعاملات الشخصية

يؤثر الاعتداء الجسدي في مرحلة الطفولة على الصحة النفسية والانفعالية والاجتماعية على الفرد، وتكون هذه الآثار مباشرة وطويلة المدى أيضًا.

بالتأكيد سيتحمل الضحية مسئولية الاعتداء، كما أنه سيحاول التقليل من شأن ما حدث من الناحية النفسية للحفاظ على الصورة الوهمية لأسرته وطفولته ـ تلك الحياة التي يظن أن الأطفال الآخرين يستمتعون بها في الوقت الذي يعاني فيه من آثار الاعتداء الذي وقع عليه.

التعامل مع تبعات الحادث

الق نظرة أخرى على القائمة السابقة التي تتضمن الآثار المترتبة على الاعتداء الجسدي، سوف ترى أن جميع السلوكيات الواردة بها كفيلة بتدمير الذات. كما أن تغيير هذه السلوكيات ينطوي على الكثير من الجهد والألم، ولا أدعي أن تدوين المذكرات سيكون كافيًا لإرشادك خلال هذه العملية في مجملها، رغم أنها تستطيع ذلك. هكذا، فأنا لم أحصل على أية مساعدة على الإطلاق من أجل التعامل مع العواقب التي تواجهني، رغم أنني تمنيت ذلك أحيانًا. لذا،

من هذا المنطلق أدعوك أن تسعى للحصول على استشارة المعنيين بهذا المجال، إن لم تكن فعلت ذلك بالفعل.

سيساعدك النشاط التدريبي التالي في التفكير بعمق في الأحداث التي تعرضت لها في مرحلة الطفولة ـ وذلك بالإضافة إلى المساعدة المتخصصة أو بدلاً منها ـ إن رغبت ذلك. أضف إلى ذلك أنه من شأن مواجهة هذه الأحداث في حياتك بشجاعة أن تحقق لك العديد من الفوائد.

تدوين الناجين لمذكراتهم

يُعد التواصل مع الآخرين من الموضوعات التي يجب الاهتمام بها بالنسبة للناجين من الاعتداءات الجسدية نظرًا لما يعانونه من صراع داخلي مستمر من جراء مشاعرهم المتضاربة. وكنتيجة لذلك، فإن العديد من مشاعرهم تكون مشوشة ويختلط عليهم فهم الكثير من الأمور. كما أن السرية التي تحيط بمثل هذه الأحداث تعني أن لدى هؤلاء الأشخاص فرصة ضئيلة جدًا للإفصاح عن تلك المشاعر ودراستها وإعادة تعريفها.

يسهم العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (انظر الفصل الثالث) إسهامًا قيمًا فيما يتعلق بقضايا الاعتداء الجسدي في مرحلة الطفولة. من خلال تجربتي الشخصية أرى أنه من المحتمل أن يتم إنكار تجربتك أو التقليل من شأنها وربما يحدث ذلك على نحوٍ متكرر، مما يؤدي إلى تشويش أفكارك ويقودك في النهاية إلى طرق التفكير السلبية ـ تلك الأشياء التي يعنى بها العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي.

إعادة تعريف الذات

يتطلب هذا النشاط التدريبي أن تراجع معتقداتك مستخدمًا الطريقة التي سبق الإشارة إليها في الفصل الثالث. ويمكنك ذلك من خلال وسيلتين، إما نسخ النموذج المعد لهذه الطريقة والمذكور في باب الأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب، وإما التدوين في مذكراتك

مباشرةً. ويستغرق هذا النشاط التدريبي وقتًا طويلاً قد يصل إلى عدة أشهر، ولكن كما تقـول الحكمة "مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة".

من المفيد أن تضع أمامك صورة فوتوغرافية لنفسك أثناء فترة الطفولة وقت القيـام بهـذا النشاط التدريبي. وإن لم يكن لـديك أيـة صـور فوتوغرافيـة لـك في هـذه المرحلـة، يمكـن الاستعانة بصورة لأي طفل في السن نفسها الذي تعرضت فيه لذلك الاعتداء الجسدي.

فيما يلي مثال للتفكير المشوش تم دراسته من خلال الطريقة التي أشرنا إليها لتحديد صور التفكير السلبي. ويمكنك بالطبع أن تدون في مذكراتك ما تريد تحت كل عنـوان بمزيـدٍ مـن التفاصيل.

* **الحدث المحفز**: سوء المعاملة والاعتداء الجسدي
* **الاعتقاد غير المنطقي**: لقد فعلت شيئًا أثار المعتدي أو محاولة إيجاد مبرر له دفعه للقيام بذلك.
* **التبعات**: شعرت بالذنب لما حدث.
* **تفنيد الصراع الداخلي**: انظر إلى صورة الطفل أمامك وتساءل كيف يمكـن لطفـل أن يستثير أي شخص للقيام بمثل هذا الفعل وهل يمكن أن يكون الطفل مـذنبًا في مثـل هذا الأمر؟
* **اعتقاد جديد مؤثر والتبعات النفسية الإيجابية**: لا يمكن أن يكون الطفل مسئولاً عـن سوء المعاملة والاعتداء الجسدي. ولكن تقع المسئولية برمتها على كاهل الجاني. ومـن المهم ألا تكتفي بالقيام بهذا النشاط التدريبي شـفهيًا لأن الكتابـة سـوف تثبـت هـذه الأفكار الجديدة في الذهن وتعمل على ترسيخها.

من المحتمل أن يخطر بذهنك العديد من الاعتقادات والأفكـار المـشوهة للواقـع. ولكـن يجب أن تكرر هذا النشاط التدريبي لفحص جميع الآراء والاعتقادات المشوشة التي تتبناهـا. وسيستغرق ذلك المزيد من الوقت فضلاً عن أنه يستتبع الكثـير مـن الآلام النفـسية الهائلـة، ولكن الأمر يستحق كل هذا.

أطلق العنان لمشاعرك

هناك ثمة أسلوب يعد بسيطًا وفعالاً في الوقت نفسه، ألا وهو أسلوب الكتابة من خلال تيار الشعور، ويعني ذلك كتابة الأشياء دون الانتباه للشكليات مثل علامات الترقيم أو تكوين جمل كاملة ـ ببساطة اكتب ما يرد إلى ذهنك. وتتم الكتابة من خلال هذا الأسلوب على نحوٍ متصل ولا يتم إجراء تعديلات فيها. إن القاعدة الوحيدة الخاصة بالكتابة بهذا الأسلوب ألا تلتزم بأية قواعد. هذا لأن القيام بترتيب الأسلوب وتنميقه أثناء الكتابة يترتب عليه ترتيب الأفكار وتنميقها أيضًا وهو ما يقيد تدفق المشاعر، ويُعد بمثابة الرقيب عليها.

حدد لنفسك عشر دقائق واكتب في أحد الموضوعات الآتية:

* اسم الشخص الذي ترغب في إخباره بما تعرضت له من اعتداء (اكتب الاسم الذي تختاره)، ثم اكتب ما ترغب في قوله
* ماذا تريد أن تقول للمعتدي إذا كان موجودًا معك الآن؟
* مشاعرك تجاه هذا الشخص المعتدي
* مشاعرك تجاه هذا الاعتداء

مكان الحادث

قم برسم بسيط للمكان الذي تعرضت فيه للاعتداء. فإذا كان ذلك المكان هو منزلك، قم برسم خريطة منزلك. وبينما تقوم برسم الغرف الموجودة داخل المكان ستسترجع ذكريات الحادث. فلا تحاول تقييد الذكريات ومراقبتها، ولكن قم بتدوينها باستخدام أسلوب تيار الشعور الذي تم وصفه آنفًا.

كتابة خطاب إلى الشخص المعتدي

يعتبر هذا النشاط التدريبي من الأنشطة التقليدية ولكن الفعالة. اكتب خطابًا موجهًا إلى المعتدي، عبر فيه بصراحة عن الأفكار التي تجول في ذهنك دون أي قيود. صف حيرتك بين

مشاعر الحب والارتياب والاضطراب الداخلي الذي تشعر به والعواقب الوخيمة التي حدثت من جراء هذا الحادث. ويمكنك إرسال هذا الخطاب أو الاحتفاظ به، الأمر يرجع إليك.

فتش عن الطفل بداخلك

قد يبدو هذا من المصطلحات المتخصصة التي يستخدمها المعالجون النفسيون، ولكن بالنسبة للناجين من حوادث الاعتداء الجسدي في مرحلة الطفولة فإنهم يظلون عالقين عند المرحلة العمرية التي تم فيها الاعتداء. ونظرًا لأننا ـ كناجين من حوادث الاعتداء ـ نكون مضطرين إلى تأدية مهامنا في عالم البالغين الواقعي، فإننا ندفن أحاسيس الطفولة بداخلنا ونرتدي قناع النضج والرشد. وبمرور الزمن، يترسخ لدينا الاعتقاد بصحة هذا القناع في حين أن الطفل الذي بداخلنا يدفن في أعمق الأعماق خلف هذا القناع المزيف والمظهر الخادع. ومع ذلك، يبقى الطفل بداخلنا وهو لا يزال ذلك الطفل الصغير الخائف والمرتبك.

من هنا تتضح أهمية النشاط التدريبي الذي يعتمد على التواصل مع الطفل الذي بداخلك. إنه أمر ليس بالسهل في البداية، وسيكون رد الفعل المبدئي بالنسبة للشخص الراشد هو إنكار وجود مثل هذا الطفل بداخله إنكارًا تامًا. وكان ما يناسبني هو الرجوع بالذاكرة إلى الوراء واستعادة ذكرى الاعتداء وتذكر ما الذي شعرت به وما الأفكار والأحاسيس التي دارت في ذهني وقتها. وتذكرت أيضًا ما جال في خاطري في هذه اللحظات أي أنني تذكرت حواري الداخلي مع نفسي.

لكن الحكمة تقتضي ألا أشارك القراء مثل هذه الأمور الشخصية جدًا أو أطرحها على صفحات هذا الكتاب، وقد اكتفيت بتدوينها في مذكراتي ولا أزال أتذكرها بوضوح حتى الآن بالإضافة إلى أنني أتذكر هذه المشاعر المزدوجة الرهيبة التي انتابتني حينها، حيث شعرت بالتسامح تجاه من اعتدى عليَّ وما زلت أتسامح معه، ولكني شعرت بالكراهية الشديدة تجاه الحالة التي كان عليها ذلك الشخص في الوقت الذي حدث فيه الاعتداء. وفي الوقت نفسه، انتابني الإحساس بالرغبة في حماية هذا الشخص من نفسه. ومن منظور

الراشدين، انتابني شعور بالخوف من التجربة التي مرت بها طفلة في سني آنذاك ومن المشاعر المختلطة التي اضطرت إلى الشعور بها مثل الحب والكراهية والخوف في آن واحد. ولكنني في الوقت ذاته اجتزت هذه التجربة.

هناك وسيلة أخرى للتواصل مع الطفل الذي بداخلك ألا وهي أن تتخيل نفسك طفلاً. تخيل نفسك في الوقت الذي تعرضت فيه للاعتداء، ثم حاول التقليل من أثر تذكر الواقعة للمرة الأولى وابحث عن الطفل الذي بداخلك. ستستطيع أن ترى الطفل بسهولة، وإذا استمعت جيدًا، ستسمع صوته. وأخيرًا، يمكنك أن تسمع صوت الطفل الذي بداخلك وأن تسترجع المشاعر التي انتابتك خلال هذه الفترة.

في حالة اختيارك إعادة التواصل مع هذا الطفل بداخلك، يجب أن تكون خطوتك القادمة هي الكتابة إلى ذلك الطفل. اسأل ذلك الطفل الذي بداخلك عما يشعر به حاليًا (بالنسبة له، الموقف يحدث حاليًا)، وكيف يتعامل مع ما يحدث وما الذي يمكنك فعله لمساعدته. ثم انصت لإجابات الطفل ودون هذه الإجابات على صفحات مذكراتك.

يوصي بعض الخبراء باستخدام اليدين اليمنى واليسرى بالتناوب في كتابة هذا الحوار. حيث يمكنك أن تكتب باليد التي تستعملها عادةً للكتابة لتمثل صوتك وتكتب بها الأسئلة التي تطرحها على الطفل الذي بداخلك. بينما تكتب باليد الأخرى (الأقل استخدامًا في الكتابة) إجابات الطفل عن هذه الأسئلة. بالنسبة لي، يعني تبادل اليدين في الكتابة أنني لن أتمكن من مجاراة ما تقوله الطفلة بداخلي ولذلك كتبت الحوار كله بيدي التي أستخدمها في الكتابة، ولكن ربما تجدي الطريقة الموصى بها معك نفعًا.

قد تشعر بأن ما تقوم به عملاً سخيفًا، مثلما شعرت أنا في بادئ الأمر، ولكنني أدعوك أن تتحرر من مثل تلك التحفظات. ويُعد هذا النشاط التدريبي واحدًا من أكثر الأنشطة التدريبية فاعليةً التي قمت بها على الإطلاق. ولقد اعتصرني الألم حينما كنت أسمع الطفلة التي بداخلي وهي تتحدث عن آلامها، وشعرت وكأنها تفضي إليَّ بكل ما في داخلي وتفشي إليّ بأسرارها. *وبالفعل، لقد ساعدني هذا النشاط التدريبي كثيرًا.*

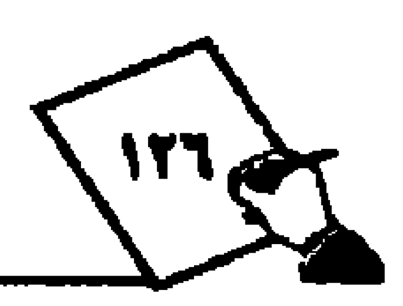
الفصل الثامن عشر
اضطرابات التغذية

تبدأ اضطرابات التغذية حينما نحاول تقليد بعض المشاهير وعارضي الأزياء ذوي الأجسام النحيفة، والذين تنتشر صورهم في المجلات وعلى شاشات التلفاز على نحو مرضٍ. ويتصور الكثير منا أنه عندما ينقصون من أوزانهم بضعة كيلو جرامات، فسوف تصبح حياتهم مثيرة مثل حياة هؤلاء. أو ربما تنظر في المرآة، تجد نفسك تبدو سمينًا وقبيحًا، ولكنك لست كذلك في الحقيقة.

يبدو أن العالم الذي نعيش فيه قد أوجد علاقة وطيدة بين النحافة والنجاح. حيث تعرض أجهزة الإعلام دائمًا صورًا متألقة عن المرأة النحيفة بشكلٍ مبالغ فيه. ولأننا نرى هذه الصورة باستمرار، فإننا ننسى أن هذه الدرجة من النحافة غير طبيعية ونتقبل الأمر وكأنه هو الوضع الطبيعي.

ليس هناك شك أن للوزن الزائد آثارًا عكسية على صحة الفرد. وما من شك في أن التخلص من هذه الزيادة في الوزن، سيؤدي إلى حياة صحية أفضل وأطول. وعن طريق تشجيع المستشارين الطبيين ووسائل الإعلام، تجد أن الكثير منا يحاول التخلص من الوزن الزائد في محاولة لتحسين الحالة الصحية والمظهر الخارجي له. ولكن في كثيرٍ من الأحيان، نقطع شوطًا طويلاً دون أن ندرك أننا نتعدى الحد الفاصل بين التغذية وفقًا لنظام غذائي صحي وبين اضطرابات التغذية. لا يعني الخضوع إلى نظام غذائي أن هناك اضطرابًا في التغذية، ولكن يعني الاستمرار في التقيد بكميات الطعام المحدودة على الرغم من الحفاظ على الوزن الصحي، وخاصة إذا ما كانت كمية الطعام محدودة جدًا للحد الذي يسبب مشاكل صحية.

لكنني أشعر بالضيق والخجل الشديد من نفسي وأنا أكتب هذا الجزء من الكتاب، وذلك لأن وزني الفعلي يزيد عن الوزن الصحي الذي يتناسب مع طولي وبنية جسدي. ولكن لا يعنيني كم حاولت جديًا إنقاص وزني أو مدى الخجل الذي أشعر به، وإنما ما يعنيني هو أنني



لا أتناول الطعام الصحي. حيث أستيقظ في منتصف الليل وأتسلل إلى الطابق السفلي من منزلي لأبحث عما بداخل الثلاجة من طعام. وفي كل مرة أمر فيها بجانب الثلاجة، أبحث بداخلها عن أي شيء يمكن تناوله. حتى عندما أشعر بالخجل والضيق من نفسي، فإنني أحاول التخلص من هذا الشعور بالذهاب إلى التسوق حيث أشتري كميات كبيرة من الطعام الذي أتناوله فيما بعد. وحينما يتملكني الشعور بالحزن لأنني أشعر بأنني غير مرتاحة وغير جذابة، فإن زوجي لا يستطيع فهم السبب وراء عدم القيام بشيء في سبيل مواجهة ذلك. نعم، إنني على بينةٍ بما يدور في أعماقي ولكنه لا يستطيع أن يعي أن مجرد فهم المشكلة لا يعني حلها في بعض الأحيان.

يعتبر النهم وفقدان الشهية العصبي من أهم اضطرابات التغذية. وحاليًا تبذل مساعٍ حثيثة لاعتبار ظاهرة الشراهة في تناول الطعام من الاضطرابات الرسمية والمعترف بها ـ وأعني الشراهة المرضية في تناول الطعام ولكن بدون قيء أو إسهال.

ويعد تدوين المذكرات أداة ذات أهمية كبرى بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من اضطرابات التغذية ذلك لأن طرق تفكيرهم تتسم بالتشوش والفوضى. وعليه، قد تساعد الاستعانة بتدوين المذكرات في التعرف على طرق التفكير السلبية وتغييرها لتصبح إيجابية.

تدوين المذكرات في حالة اضطرابات التغذية

هناك عدد من الأساليب التي يمكنك استخدامها لتدوين المذكرات أثناء اضطرابات التغذية والتي ستساعدك في مواجهة هذه المشاكل.

كتابة النقاط الإيجابية في الشخصية

يعد هذا النشاط التدريبي بسيطًا ولكن يجب ممارسته على نحوٍ متواصل. ويتمثل هذا النشاط في أن تكتب كل يوم في مذكراتك عن خمسة أشياء تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك وتبين سبب هذا الامتنان. والهدف من هذا النشاط هو تغيير نظرتك العامة للحياة من الصورة السلبية إلى أخرى إيجابية.

استخدام خرائط العقل

إذا كنت ترغب في أن تحتفظ بمذكراتك مرتبة ومنسقة، فمن الأفضل أن تقوم بهذا النشاط التدريبي على قطعة ورق منفصلة، مع أنه من الجدير بالـذكر أن نـشير إلى أن المـذكرات غـير المرتبة أكثر نجاحًا من مثيلاتها المرتبة. وإذا كانت كتاباتك وأفكارك تسير في اتجاهات متعـددة وليس في اتجاه خطي واحد، فسيتيح لك هذا الأسلوب في الكتابة ملاحظة كيفية الـربط بـين المعاني والأفكار التي لا يمكن ملاحظتها في الظروف العادية.

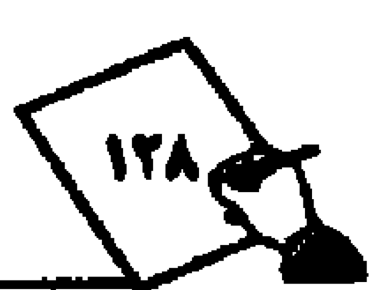
قم بكتابة كلمة "طعام" في منتصف الورقة ثم ارسم دائرة حولها، وسوف تثير هذه الكلمـة العديد من الكلمات الأخرى في ذهنك. عليك أن تدون هذه الكلمات في الورقة ثم قم بتوصيلها بكلمة "طعام" الموجودة في منتصف الورقة بخطوط. سوف تجد في النهاية مجموعة من الأفكار التي نبعت من الفكرة الأساسية. وقد تثير دهشتك الكلمات المكتوبة ولكن لا تحذف أيًـا منهـا. ستجد رسمًا يبين هذه الطريقة في باب الأدوات المستخدمة في نهاية هذا الكتاب.

كما تعتبر هذه الطريقة مفيدة في حد ذاتها فضلاً عن أنها تعد نقطة بداية لتدوين المزيـد مـن الأفكار في المذكرات. ويمكنك أن توسع هذا النشاط التدريبي من خلال تحديد وقـت معـين للكتابة عن بعض أو جميع الكلمات والأفكار التي طرأت على ذهنك.

كتابة أسباب تناول الطعام بكثرة

إذا كنت تتبع أسلوبًا غذائيًا خاطئًا، فإن النشاط التدريبي التالي يمكنك من معرفة العلاقة بين حالات مزاجية معينة وبين ما تتناوله من طعام وكيفية تناوله. أجب عن الأسـئلة الآتيـة المتعلقة بنظامك الغذائي في مذكراتك:

* صف أفكارك وانفعالاتك قبل الأكل وفي أثنائه وبعد الانتهاء منه.
* صف الأحاسيس المادية التي تشعر بها قبل الأكل وفي أثنائه وبعد الانتهاء منه.
* ماذا فعلت أثناء تناول الطعام؟ هل لك عادات معينة أثناء تناول الطعام؟



* ما الطعام الذي تناولته؟ وأين كان ذلك؟ وكيف تناولته؟
* كيف يمكنك تغيير تلك العادات في المرة المقبلة؟ هل ستتخلى عن بعضٍ منها؟
* كيف يمكنك استبدال الميل للأكل بأي نشاط آخر؟ صف هذا النشاط الذي يمكنك ممارسته وكيف يمكنك تنفيذه؟ ولتكن كتابتك مفصلة ومحددة قدر الإمكان.

إعداد قائمة الأهداف والإنجازات

إذا كنت تتبع برنامجًا غذائيًا معينًا بناءً على استشارة أحد المختصين، أو إذا كنت تحاول اتباع برنامج قد وضعته لنفسك، اكتب ما يلي:

* أهداف هذا البرنامج
* كيف تخطط لتحقيق هذه الأهداف
* النجاح الذي أحرزته في تنفيذ ما خططت له
* الإخفاقات التي تعرضت لها في تنفيذ ما خططت له والظروف المحيطة بها
* أفكارك عن الأهداف التي حددتها والخطوات التي اتخذتها لتحقيقها

إعداد قائمة بنقاط القوة

قم بوضع قائمة تضم المهارات والمواهب التي تتميز بها مثل كونك عطوفًا وعميق التفكير بالإضافة إلى القدرات والمواهب الكتابية والموسيقية التي تتميز بها. ولا تكتب في هذه القائمة أي شيء عن الشكل الخارجي.

كتابة مقال

يعتني هذا النشاط التدريبي بهؤلاء الذين يهوون البحث العلمي والعمل الأكاديمي. اكتب مقالاً عن مدى نجاح ذوي البنية النحيلة في البيئة التي نعيش فيها ونربي فيها أبناءنا.

وإذا كنت تحب العمل الأكاديمي حقًا، فقم بكتابة مناظرة بحيث تمثل أنت كلا طرفي المناظرة. اكتب في الجزء الأول من المقال جانبًا من المناظرة تؤيد فيه النحافة وفي الجزء الثاني تعارضها. وسوف تكتسب رؤى مفيدة عن معتقداتك الشخصية.

الوجبات الجاهزة

إذا كنت ترغب في العودة إلى النظام الغذائي الصحي، فلا بد من تناول الوجبات بشكلٍ منتظم دون إغفال أي من الوجبات. ويساعدك في ذلك إذا كان الطعام المتوفر لديك بالمنزل لا يحتاج للإعداد. قم بعمل قائمة في مذكراتك تضم الأطعمة المناسبة واستخدمها كما لو كانت قائمة التسوق.

الفصل التاسع عشر

الضغـــط العصبـــي

نعتقد جميعًا أننا نعلم ما هو الضغط العصبي، ولا شك أننا جميعًا نعتقد أننـا مررنـا بحالـة من الضغط العصبي. ومع ذلك، فهناك تعريفات كثيرة للضغط العصبي فضلاً عـن مظـاهره العديدة. وشخصيًا أرى أن الضغط العصبي ببساطة شديدة هو مـا يحـدث لـك حينـما تثقـل عليك وطأة الأمور. ربما يرجع السبب في اللبس الذي يحيط بتعريـف الـضغط العـصبي إلى التوظيف اللغوي الصحيح أو ربما الخاطئ للكلمة نفسها. ونحن الآن بصدد مناقشة الضغط العصبي أو الآلام النفسية المزمنة: أي الاستجابة الانفعاليـة والنفـسية الـسلبية التـي تحـدث عندما تزداد الضغوط على الفرد دون سعي لحلها.

مع ذلك، فليس كل الضغط العصبي مؤذيًا. وإنما هو مصطلح يُستخدم لوصف استجابتنا وكيفية تأثرنا بالأشياء المحيطة بنا. فلولا قدر معين مـن الـضغط العـصبي، لمـا اسـتطعنا أداء وظائفنا بشكلٍ طبيعي ـ كأن نفقد القدرة على إدراك الخطر لكنا فقـدنا اسـتجابتنا للمثـيرات الخارجية وما استطعنا أن نتعلم كيفية القيام بذلك.

أسباب الضغط العصبي

هناك عدد من المثيرات الكامنة التي تعمل على إثـارة الـضغط العـصبي بـما في ذلـك مـن التغيرات التي تطرأ على حياتنا والخلافـات الشخـصية بـين الأفـراد بالإضـافة إلى الظـروف الاجتماعية المحيطة. وعندما يتفاعل مصدر أو أكثر للضغط العصبي مع الـسمات الشخـصية للفرد، قد ينتج الضغط العصبي المزمن أو الألم النفسي.

من ثم، فإن العادة جرت على أن هنـاك أحـداثًا معينـة في الحيـاة تثـير معـدلات أعـلى مـن المعدلات الطبيعية للضغط العصبي، وهذا ما أقره خبراء الصحة منـذ العديـد مـن الـسنوات. ولهذا السبب، تم تطوير عدد من الأدوات التي يمكن من خلالها قياس الضغط العصبي، ومنها مقياس إعادة التوافق الاجتماعي، والمذكور في باب الأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب.

من الضروري أن تعرف أن الأحداث التي وردت في هذا المقياس ليست جميعها أحـداث سيئة، فهناك مناسبات خاصة، مثل الزواج وإصلاح ذات البين بـين الـزوجين والإنجـازات الشخصية البارزة، قد سجلت معدلات لا بأس بها من الـضغط العـصبي. وتـشترك أغلـب العوامل المسببة للضغط في العمل على تعميق الشعور لدينا بفقدان السيطرة على زمام الأمور مما يجعلنا نتصور المواقف المحيطة وكأنها تهديد بغض الطرف عما تنم عنه هـذه المواقـف مـن سرور. لكن قد لا يكون الخطر الذي يهددك حسيًا، فقد تشعر بخطرٍ يهدد مكانتك الاجتماعية أو الشعبية التي تحظى بها أو وظيفتك أو يـؤثر عـلى الجانـب الروحـي أو المعتقـدات الدينيـة الخاصة بك. وتثير هذه التهديـدات نوعًـا مـن الاسـتجابة التـي تتمثـل في صـورة تغـيرات فسيولوجية تمامًا مثل التي تحدث عند مواجهة أي تهديد حسي، الأمر الذي يتـسبب أيـضًا في إفراز هرمون الأدرينالين بمعدلات عالية والذي يتسبب بدوره في الـشعور بـالقلق وسرعـة الغضب وحدة الطباع. وبما أننا جُبلنا على حب الحياة، فقد تكون النتيجة في أننا نفقد القـدرة على التركيز ونكون أكثر عرضةً للحوادث.

تتمثل الاستجابات الحسية للضغط العصبي في زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وهو ما يسبب الشعور بصداع، أو على نحو أكثر خطورة، قد تتسبب في أزمة قلبيـة أو سـكتة دماغية. ويؤثر الضغط العصبي على كفاءة الجهاز المناعي بطريقةٍ أو بأخرى، مما يجعلك أكثـر عرضةً للإصابة بأية عدوى جرثومية أو فيروسية ـ وهو ما يـؤدي بـدوره إلى زيـادة الـضغط العصبي وعلى نحوٍ أشد ضراوة. إذا كنت قد عانيت من الضغط العصبي المزمن في فـترة مـا، فربما تكون لاحظت أن ذلك يؤثر على وظائف الجهاز الهضمي، الأمر الذي يزيد مـن قابليـة الإصابة بحرقة المعدة إلى جانب الإمساك والمغص والانتفاخات. كما ستكون عرضةً للإصابة بأمراض جلدية وتناسلية واضطرابات في الوزن فضلاً عن الأرق والإرهـاق المـزمن. ومـن الناحية النفسية، قد يتسبب الضغط العصبي في العجز عن مواجهة القلق الذي يسببه ظهـور هذه الأعراض التي قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب.

إذا كان ذلك ما يحدث لك بالفعل، أتمنى أن تساعدك الأنشطة التدريبية الموجودة في هذا الفصل في التغلب على هذه الأعراض. وستجد أن الكتابة عن الأحداث اليومية في حياتك، ستساعدك في احتواء مشاعرك والتحكم في كيفية استجابتك للمواقف والسيطرة على أسلوب التفكير الخاص بك.

في مذكراتي، قمت برصد طريقة استجابتي الشخصية للأحداث في الأوقات التي أشعر فيها بالضغط العصبي. وجدت أنه حينما أشعر بالضغط، يشتد الصراع في عقلي وقلبي، وحينئذٍ أعجز عن التفكير أو التصرف بشكل منطقي. ومن بين ما كتبته "بالتأكيد لست أنا الوحيدة التي يثور عقلها ويتشتت تفكيرها في جميع الاتجاهات بينما أجلس لأرقب الأمور عن بعد". وأعتقد أن هذا مثال واضح على متلازمة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لتحفزك على الهروب من خطر ما، حيث تتسبب زيادة كمية الأدرينالين في تسارع الأفكار في ذهني، الأمر الذي يتركني وكأني متفرجة بائسة لا تملك من أمرها شيئًا.

تحديد أسباب الضغط

حينما يبدأ شيء ما في إثارة الأعراض السابقة التي تدفعك إلى الهرب، يكون ذلك الشيء هو المسبب للضغط العصبي. ولقد ناقشنا بالفعل حقيقة أن الأحداث التي تغير مجريات الحياة هي السبب وراء الضغط العصبي، ولكن من الضروري الإشارة إلى أنه ليست فقط الحوادث المهمة في الحياة التي قد تسبب الضغط العصبي.

يتسبب الطريق الذي تقطعه إلى المدرسة أو إلى العمل بقدرٍ كبير في إحداث توتر عصبي في حياة الكثير من الناس. أما بالنسبة لمجريات الحياة العادية، فيجب ألا تتطور الخلافات بين الزوجين - الأمر غير السار بالنسبة للأطراف المعنية كلها - لتحدث هذه الخلافات نقطة تحول في حياتها أو لتطرح في ساحات المحاكم لينتهي الأمر بالانفصال. ومع ذلك، عندما تزوجت في البداية كنت مقتنعة أن أي خلاف - مهما كان تافهًا - قد يؤدي إلى إنهاء العلاقة بيننا. ربما كانت هذه المشاعر ليس لها أساس من الصحة، ولكنها كانت واقعية وسببت لي معاناة وآلامًا نفسيةً لا تنتهي. وتتباين ردود الأفعال من شخصٍ لآخر إزاء الأحداث التي نمر بها في حياتنا، فقد يكون هناك شيء ما لا يحرك بي ساكنًا، بينما قد يسبب لك هذا الأمر انهيارًا عصبيًا.

عندما أدرك علماء النفس أن هناك أشخاصًا أكثر عرضةً للضغط العصبي من غيرهم، قاموا بوضع تعريف لنوعين من الشخصية (أ) و(ب). فهناك نوع من الأشخاص يصيبهم الضغط من أبسط الأمور التي يتعرضون لها، ويشعر هؤلاء بالقلق بشأن أي شيء حتى ولو كان تافهًا (ولكنه لا يبدو تافهًا بالنسبة لهم). وهناك نوع آخر لا يصابون بالضغط العصبي بسهولة، حيث لا يشعر هؤلاء بالقلق إلا حينما يواجهون أحداثًا مؤثرة في الحياة مثل تغيير محل الإقامة أو الزواج.

كما توصل علماء النفس إلى أنه يمكن التنبؤ بسمات شخصية معينة بناءً على المجموعتين المشار إليهما فيما يتعلق بالضغط العصبي. فإذا كانت سماتك تتشابه مع سمات المجموعة (أ)، ستكون أكثر عرضةً للضغط العصبي أكثر من هؤلاء الذين تتشابه سماتهم الشخصية مع المجموعة (ب). وعمومًا، تجد أن الأفراد الذين ينتمون إلى المجموعة (أ) سيحاولون القيام بالعديد من المهام في وقتٍ واحد، كما سيجدون أنه من الصعب عليهم الاسترخاء وهم يتحدثون بسرعة ويهتمون دومًا بالمواعيد المحددة للانتهاء من إنجاز الأعمال. أما الأفراد الذين ينتمون إلى المجموعة (ب) فيتمتعون بشخصية أكثر هدوءًا واسترخاءً.

هناك الكثير من النظريات التي تتطرق إلى هذا الموضوع. وتقول إحدى النظريات أن الأمر كله يعود إلى مرحلة الطفولة والطريقة التي نشأنا عليها، وأخرى تؤكد أن الإنسان مبرمج وراثيًا ليتصرف بطريقة معينة، فإن كنت سيئ الحظ وورثت الجين المسئول عن الغضب فستكون أكثر عرضةً للضغط العصبي وللأمراض المصاحبة له. ومع ذلك، تقول نظرية أخرى أن الحالة النفسية للأم أثناء فترة الحمل قد تؤثر بشكلٍ كبير على الجنين في الرحم. وتحاول هذه النظرية إثبات أنه في حالة تعرض الأم لضغط نفسي أثناء فترة الحمل، فسوف تحمل مولودًا يكون عرضة للمشكلات النفسية طوال حياته. ولكن بطبيعة عملي كقابلة، يتملكني الفضول لأعلم كم عدد السيدات، أو على نحو أكثر واقعية، كيف أن القليل من السيدات أتممن حملهن ووضعنه دون التعرض لكمية معينة من الضغوط النفسية والعصبية.

إذا نظرنا للضغط العصبي داخل إطار العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي، فسوف نحتاج أن نأخذ في الاعتبار حقيقة أنه ليس في وسع الأشخاص أو الظروف المحيطة أن تتسبب في إثارة مشاعر الحزن والغضب لدينا. وإن ما يثير مشاعر الغضب لدينا هو عادةً رد فعلنا تجاه شخصٍ ما أو حدثٍ معين، أي أن السبب هو الحدث المحفز (راجع النموذج الخاص بتحديد صور التفكير السلبي). ومن الناحية المادية، أعتقد أننا جميعًا تحت رحمة ظروف الحياة نفسها، ومع ذلك فإن الألم النفسي هو ما يفرضه المرء على نفسه على نحو غير متغير (انظر الفصل الثالث). قد يبدو كل هذا إفراطًا في تبسيط الأمور، وخصوصًا إذا تخلى عنك شريك حياتك بعد حياة دامت عشرين عامًا. ولكن إذا فكرت في هذا الأمر، فليس هناك منطق يقره عقل يقر بوجوب الإحساس الذي تشعر به بسبب ما حدث، بل يتعين عليك أن تفكر في السبب الذي أدى بك لهذا الإحساس، وما طريقة التفكير التي أدت بك إلى هذا الألم النفسي؟ كيف يمكنك مواجهة هذه المشاعر، وبالتالي تبدأ في التماثل للشفاء من هذه الآلام؟

بالطبع، قد يكون هذا المثال مبالغًا فيه إلى حد كبير، وأتخيل أن لو شريك الحياة تركك لتوه، فسوف تعانين أكثر بكثير من مجرد الضغط العصبي الذي تتعرضين له بسبب ظروف الحياة اليومية. وعلى الرغم من أن العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي يُعد طريقة مناسبة لمساعدتك في التعامل مع الآلام النفسية، فسيكون من الأفضل بالنسبة لك في هذه المرحلة الزمنية أن تقومي ببعض الأنشطة التدريبية المذكورة تحت عنوان التعايش مع الواقع المحزن في هذا الكتاب.

هل تعاني من الضغط العصبي؟

فيما يلي عرض لجميع الأعراض الشائعة الناتجة عن زيادة حدة الضغط العصبي، إلا أنه يمكن أن تكون هذه الأعراض ناتجة عن أسباب أخرى بالطبع. انظر القائمة التالية وحدد الأعراض التي تعاني منها. فإذا كان الأمر كذلك، فإن الخطوة الأولى التي يجب أن تفعلها أن

تحدد موعدًا لتعرض نفسك على الطبيب للتأكد من عدم وجود أي أسباب أخرى خطيرة.

وعندما تتأكد من أن هذه الأعراض مرتبطة بالضغط العصبي، انتقل إلى النشاط التدريبي التالي لمعالجة هذه الأعراض من خلال تدوين المذكرات.

* إحساس برغبة في الانعزال عن المجتمع
* ضيق في التنفس
* فرط الإرهاق
* صداع
* عدم القدرة على النوم
* عسر الهضم
* انغماس في سلوكيات تنم عن إدمان الأشياء
* غياب التواصل أثناء العلاقة الزوجية
* فقدان الشهية للطعام
* إحساس بالغثيان
* تناول الطعام بشراهة
* سرعة ضربات القلب
* الملل
* التشاجر والنزاع
* طفح جلدي
* آلام مجهولة السبب

تدوين المذكرات في حالة الشعور بالضغط العصبي

من أهم الأشياء التي يجب أن تتذكرها هنا أنك تستخدم هذه الأنشطة التدريبية لتساعدك في تقليل مستوى الضغط العصبي الذي تعاني منه. لذا، فإنه من الضروري أن تجرب الخيار الذي تنجذب إليه من البداية دون القلق بشأن ما إذا كان هذا الخيار هو الصحيح أم لا. فيمكنك دائمًا تجربة شيء آخر إن لم تجد الخيار الأول مناسبًا لحالتك المزاجية.

نقطة البداية

فكر في كل عرض من أعراض الضغط العصبي بالتناوب على مدار الأسبوع التالي، ثم اكتب عن كل عرض على حدة لمدة عشر دقائق. ويمكنك كتابة ما ترغب فيه كيفما تشاء، ولكن إليك المثال التالي الذي يتناول أحد الأعراض وهو الصداع ويوضح لك كيفية تناول هذا الموضوع من خلال التدوين في مذكراتك.

* اعرض التسلسل الزمني منذ بداية شعورك بالصداع. كم كنت تبلغ من العمر حينما بدأت معاناتك من الصداع؟
* هل تستطيع أن تتذكر أوقاتًا معينةً في حياتك كان فيها الصداع مؤلمًا بشدة أو كانت حالتك أفضل من ذي قبل؟
* قم بوضع قائمة تتضمن وصفًا للعلامات أو الأعراض التحذيرية للصداع.
* إذا كنت قد عالجت الصداع بطرق مختلفة وفي ظروف مختلفة سواء باستخدام عقاقير طبية أو بطرق خاصة، قم بكتابة نتائج هذا العلاج وتوثيقها. وسوف يستمر هذا النشاط حتى تتعلم كيفية التغلب على الصداع.
* إذا كان بإمكانك تحمل الصداع، قم بوصف ما تشعر به بالتفصيل أثناء شعورك بالصداع.

لقد قمت بهذا النشاط التدريبي في إحدى الليالي حينما شعرت بالإرهاق الزائد. ولم تكن هناك جدوى من استعمال العقاقير الطبية ولم أجد مكانًا مريحًا لوضع رأسي عليه. ثم تذكرت ما قاله لي أحد الأشخاص منذ عدة سنوات أنه يجب أن أتحمل الألم ولا ألقي له بالاً. وفي هذه الحالة عملت بهذه النصيحة إضافةً إلى أنني قمت بتدوين مذكراتي في هذه اللحظة وكانت النتائج التي توصلت إليها مذهلة. ومن بين الأشياء التي كتبتها أنني قمت بوصف الألم كأنه جسم بيضاوي الشكل ذو نهاية ضيقة يشبه البيضة يضغط على النخاع الشوكي كما لو كان ذلك الجسم يحاول أن يفقدني القدرة على الحركة ويمنعني من عمل أي شيء. وعندما شعرت بالتحسن، قضيت بعضًا من الوقت في الكتابة عن هذه الفكرة. إنها حقًا تجربة ذات قيمة.

مذكرات خاصة بحالة الضغط العصبي

على الرغم من أنك قد ترى هذا النشاط التدريبي من ضمن الواجبات الأخرى التي تنطوي عليها القائمة الخاصة بك، والذي يمكنك القيام به إذا وجدت الوقت المناسب، ولكنك سرعان ما ستجني ثمار هذا النشاط، حيث إنه نشاط غاية في البساطة ولكن يجب ممارسته بصفة منتظمة حتى يصير فعالاً. ولتطبيق هذا النشاط التدريبي على نحوٍ مثالي، يجب أن تدون في مذكراتك طوال اليوم، كما يجب تسجيل الوقت الذي تبدأ فيه هذا النشاط التدريبي؛ حتى يساعدك ذلك في تحليل ما كتبته من معلومات فيما بعد. وإذا استعصى عليك الأمر، فاكتب بقدر ما يمكنك في الموضوعات الآتية:

* صف حالتك المزاجية.
* حدد مدى إحساسك بالسعادة على أساس نسبي بمقياس يبدأ من ١ حتى ٥، بحيث يشير الرقم ١ إلى قمة التعاسة بينما يشير الرقم ٥ إلى قمة السعادة.
* حدد مدى إحساسك بالضغط بالطريقة نفسها، بحيث يشير الرقم ١ إلى قمة الشعور بالاسترخاء، بينما يشير الرقم ٥ إلى قمة الشعور بالضغط.
* إذا كنت تشعر بالضغط، قم بوصف الأعراض الجسمانية المصاحبة.

* قم بتسجيل الحدث الذي أدى إلى إحساسك بالضغط العصبي.
* هل حاولت التخفيف من حدة الحدث؟ وإذا كنت قد حاولت، ما شعورك عندما نجحت/ فشلت في ذلك؟
* كيف ستتعامل مع الحدث الذي أثار شعورك بالقلق إذا تكرر مرة أخرى؟
* عند ممارسة هذا النشاط التدريبي لتدوين مذكراتك، من الضروري أن تراجع ما كتبته في مذكراتك كل أسبوع أو أسبوعين، حينئذ تكون قادرًا على إدراك نمط مستويات الضغط الذي تعاني منه وستكون قادرًا على تحديد الأحداث أو الأشخاص أو الأماكن التي تسبب لك الشعور بالضغط.

التخلص من مثيرات الضغط العصبي

بمجرد أن تحدد العوامل التي تثير الضغط العصبي في المذكرات الخاصة بتدوين الحالة النفسية، اكتب في مذكراتك عن هذه المثيرات. فعلى سبيل المثال، إذا كان هناك شخص بعينه يسبب لك الضغط العصبي، يمكنك كتابة ما يلي:

* كيف أشعر حيال ذلك الشخص الذي يجعلني أشعر بالضغط العصبي؟
* ما الذي يجعل هذا الشخص يشعرني بالضغط العصبي؟
* كيف يمكنني تغيير رأيي في هذا الشخص؟
* كيف أتصرف الآن مع هذا الشخص؟
* كيف سأتصرف في المستقبل بوجهٍ عام؟ (لاحظ أنني قد استبدلت كلمة "رد فعل" بكلمة "تصرف")

تحديد صور التفكير السلبي

قم بتحليل رد فعلك نحو المثيرات التي قمت بتحديدها ـ إذا رغبت في ذلك ـ بالاستعانة بنموذج تحديد صور التفكير السلبي المذكور آنفًا في الفصل الثالث من هذا الكتاب، إلى جانب الاستعانة بالنماذج الواردة في قسم الأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب.

البحث عن السعادة

تتمثل الغاية من هذا النشاط التدريبي في مساعدتك لإحداث نوعٍ من التـوازن في حياتـك، ذلك لأنه حتى في خضم المواقف التي تسبب لك الضغط العصبي، سـتجد أنـه لا تـزال هنـاك بهجة وسعادة. يمكن الحصول على شعور البهجة والسعادة الذي أتخيله مجانيًا أو بتكلفـة قليلـة جدًا، مثل مشاهدة منظر الغروب أو متابعة فيلم مثير للشجن مع صديق أو شعور بيـد طفلـك الصغير حينما يعانقك أما إذا قمت بالكتابة عن السعادة المكلفة، مثل شراء زجاجة عطـر جديـد أو ملابس جديدة أو قضاء عطلة، فمن شأن ذلك أن يشكل ضغطًا عصبيًا من الناحية المادية.

* أعد قائمةً بالأشياء التي تجلب لك الإحساس بالسعادة والبهجة.
* اكتب عن هذه الأشياء مع تفسير سبب الشعور بالسعادة والبهجة.
* متى كانت آخر مرة غمرك فيها الإحساس بالسعادة؟ اكتب عن هـذا الإحـساس مـع التركيز على وصف مشاعرك الحسية. صف ماذا كنت ترى وتسمع وبم كنت تـشعر؟ اترك العنان للذكريات تتدفق لتشعر بعمق الإحساس قدر ما يمكنك.

الاحتفال بالإنجازات

يلبي هذا النشاط التدريبي، الـذي يعـد غايـةً في البـساطة والفعاليـة، حاجتـك للـشعور بالكمال فضلاً عن إدراك الإنجازات التي حققتهـا. اكتـب قائمـةً بالإنجـازات التـي تـسعى لتحقيقها، بحيث تتصدر القائمة أبسط هذه الإنجازات أولاً. ثم اسع نحو إنجاز كـل مهمـة على حدة مع وضع علامة في القائمة توضح الانتهاء من إتمام هذه المهمة. فإن الشعور بإنجاز المهام الذي يتولد عند وضع علامة أمام ذلك الإنجاز من شأنه أن يجعلك تتخلص من وطـأة الضغط العصبي على نحو رائع.

الفصل العشرون

السيطرة على مشاعر الغضب

إن أهم نقطة أود أن أشير إليها في هذا الفصل أن الغضب شعور لا بأس به. ففي الحقيقة، قد يكون الغضب في بعض الأحيان ظاهرة صحية إيجابية. وبمجرد أن تعي ذلك، ستكون قادرًا على السيطرة على الشعور بالغضب فضلاً عن الطريقة التي تستشعر بها هذا الإحساس. وقد يبدو هذا الكلام متضاربًا، وقد تتساءل عن سبب السيطرة على شيء ما يعد مقبولاً بل وصحيًا أيضًا. وللإجابة عن هذا التساؤل، فإننا نحتاج إلى أن نفهم ماهية الغضب والسبب في إمكانية ترديه في بعض الأحيان إلى أن يصبح مشاعر مؤذية تلقي بظلالها الوخيمة على تعاملاتنا مع الآخرين.

قد أكون أنا الوحيدة التي ترى الأمر كذلك، ولكني أعتقد أننا نعيش اليوم في عالم مليء بالغضب بصورة كبيرة. ولقد عاصرت فترة الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي، وعندما أستعيد ذكرياتي - من منظور يبعث على التفاؤل - أجد أنه كان عصرًا أكثر رفقًا ورحمة. حيث نجد أنفسنا اليوم في غمرة المعلومات التي تدور حول حماية حقوقنا كأفراد، فعلى سبيل المثال، هذه الإعلانات التي يتم عرضها يوميًا من خلال شاشات التلفاز والتي يتم فيها إلقاء اللوم على الآخرين. فإن ذلك أشبه بوجوب وجود فرد دائمًا ليقع عليه اللوم، عندما يحدث خطأ ما. ومع ذلك، لم يحدث أن استيقظ أحد منا من نومه في الصباح وعقد العزم على ارتكاب أي خطأ خلال اليوم، أو تذكر أن هذا الخطأ سيكون له عواقب وخيمة على حياة أشخاص آخرين. وأتصور أن إلقاء اللوم على الآخرين، هو شكل آخر من أشكال التعبير عن الغضب.

إن الغضب كلمة بسيطة تمتد لتشمل سلسلة كبيرة من الانفعالات، ومن مرادفات هذه الكلمة الغيظ والاستفزاز والسخط والاستياء. ويُعرف الغضب بأنه استجابة طبيعية للتكيف

مع الموقف، بمعنى أننا إذا شعرنا بالخطر، فمن شأن مشاعر الغضب أن تكفل لنا اتخاذ رد فعل معين يضمن حمايتنا بالشكل اللازم. ولكن للأسف، تتمثل هذه الاستجابة الطبيعية والفطرية في التصرف بطريقة عدوانية، وربما كان لهذا النوع من الاستجابة دورًا فعالاً في العصور السحيقة، ولكنه يؤدي بنا إلى المزيد من المشاكل في وقتنا الحالي. وهنا يكمن لب المشكلة، حيث لا يمكن غض الطرف عن العدوانية ولكنها استجابة طبيعية للشعور بالخطر.

قد تتنوع كيفية استجابتنا لمشاعر الغضب بحيث يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات تقريبًا. فيمكننا التعبير عن الغضب وهو ما يعد أمرًا صحيًا، أو كبت هذا الغضب وهو ما يعد أمرًا غير صحي أو من الممكن أن نتخذ احتياطنا لتهدئة حدة المشاعر التي تنتابنا، وهنا يلعب التدوين دوره. ويبدو ذلك واضحًا عندما يقوم شخص ما أو شيء ما بتعكير صفوك، وبالتالي لن يمكنك أن تمسك بالورقة والقلم في هذه اللحظة حتى وإن كنت تعلم أن القلم أحد من السيف. ولذلك كل ما ينبغي القيام به هو أن تكتب في أقرب فرصة وذلك من أجل كبح جماح مشاعر الغضب المكبوتة من أن تتجاوز حدها لتمس أناسًا أبرياء.

إن النشاط التدريبي الذي ينطوي عليه هذا الفصل قائم على نظريات البرمجة اللغوية العصبية، وبعبارة بسيطة تحاول طريقة البرمجة اللغوية العصبية تقديم دليل إرشادي إلى المخ حتى يتصرف بطريقة معينة. فهناك دلائل إرشادية لمعدات الطهي والسيارات وأجهزة التلفاز وأجهزة الكمبيوتر فضلاً عن باقي الأجهزة التي نستخدمها بصورة عملية في حياتنا اليومية. وعلى الرغم من أن المخ يُعد أكثر تعقيدًا من أي جهاز كمبيوتر عرفه الإنسان، فإنه لا يحتاج إلى دليل إرشادي من أي نوع. إن الفكرة وراء البرمجة اللغوية العصبية قائمة على فرض أننا نحتاج أن نتعلم كيفية استخدام عقولنا حتى نكون أفضل.

أثناء دراستي للعمل كقابلة، تم إدراجي كمساعد لأحد الاختصاصيين من ذوي الخبرة. ولقد أفادني العمل مع هذا الشخص كثيرًا في أن أكون نموذجًا للمسئول عن الرعاية الطبية



وقد حذوت حذوه في بداية الأمر ثم فيما بعد قمت بتعديل الأسلوب الذي أتبعه بما يتناسب مع احتياجاتي الشخصية، وذلك بعد أن أصبحت أكثر خبرة. حينها أدركت لماذا كنت أقوم بأداء المهام وأنني لم أكن أقوم بها لمجرد أنني عُلمت أداؤها هكذا. وأدركت أيضًا أنني لكي أكون ممارسة ذات خبرة كما ينبغي، فليس من المهم الأداء فقط ولكن المعرفة والإحاطة بالكيفية التي تبنى عليها طريقة الأداء بالإضافة إلى عمليات الفكر التي هي أساس المعتقدات وعمليات اتخاذ القرار. وهذا ما يتضح من البرمجة اللغوية العصبية.

تعنى البرمجة اللغوية العصبية بدراسة بنية التفكير والخبرة التي يتمتع بها الأفراد الذين يتفوقون في مجالات أعمالهم مهما كانت. فإن الحيلة تكمن في تبني عمليات التفكير والسلوك الذي يتبعه هؤلاء الأفراد حتى تستطيع أن تتفوق أيضًا. إنه نوع من العلاج يصعب شرحه دون استخدام المصطلحات المتخصصة ولكن إذا أردت دراسة أكثر تعمقًا فعليك القيام بالمزيد من البحث.

التدوين من أجل السيطرة على الغضب

إذا وجدنا أن الطريقة المستخدمة في معالجة الأمور لم تجدِ نفعًا، فإنه يجب البحث لإيجاد بديل آخر، فكلما اتسمت استجابتنا بمرونة أكبر، نجحت طريقة معالجتنا للأمور في الحياة. وفي الحقيقة، يُعد هذا النشاط التدريبي من سلسلة الأنشطة التي يجب أن تساعدك في المواظبة على التدوين طوال شهر أو ما يقرب من ذلك.

الجزء الأول: تحديد ما يثير غضبك

بمجرد أن يقوم المثير بإثارة مشاعر الغضب لديك، فسرعان ما ستنفجر هذه المشاعر تلقائيًا. ولا بد من انفجار هذه المشاعر حتمًا نظرًا للطريقة التي تبرمج عقلك عليها على مدار سنوات. لذلك من المنطقي أن تحاول معرفة ما مثيرات الغضب لديك.

أما بالنسبة للأسبوع التالي، عليك أن تركز على ما يصعد وتيرة مشاعر الغضب لديك طوال اليوم، ثم قم بعمل قائمة تنطوي على كل ما من شأنه أن يثير غضبك. ومن أفضل الطرق للقيام بذلك الاحتفاظ بمفكرة صغيرة معك حتى تدون فيها المثيرات حين تتعرض لها. أما إذا وجدت في نفسك حرجًا من هذه الطريقة، فيمكنك استخدام البطاقات أو القصاصات الورقية. إن الهدف يتمثل في تسجيل ما يحدث لك في وقت حدوثه؛ لأنك ستكون عرضة للنسيان إذا ما تركت الأمر للقيام به فيما بعد.

الجزء الثاني: تقييم تأثير مثيرات الغضب

في غضون أسبوعين يجب أن تقوم بحصر عدد من الأشياء التي تثير غضبك في قائمة، وربما تثير بعض هذه الأشياء دهشتك. ومن ضمن الأشياء التي ستكتشفها أنه يمكن أن يتفاوت شعورك بالغضب من مجرد الغضب المعتدل وحتى يصل إلى أقصى مستويات الغضب الشديد الذي يصعب السيطرة عليه. ووفقًا لهذه المعلومات، ارجع للأنشطة التدريبية السابقة لتقييم مستوى غضبك في كل موقف على أساس مقياس من ١ إلى ١٠، بحيث يشير الرقم ١ إلى أدنى مستوى للغضب ويشير الرقم ١٠ إلى أعلى مستوياته، والذي نأمل ألا ينتابك بكثرة.

قم برسم عمودين في مذكراتك، واكتب في العمود الأول قائمة بالمثيرات بدءًا بأقوى هذه المثيرات إثارةً لغضبك والتي تسبب لك ضغطًا عصبيًا، وصولاً إلى الأقل في حدتها.

في العمود الثاني، اكتب بجانب كل مثير المشاعر التي تنتابك من جراء ذلك. فعلى سبيل المثال، إذا كان المثير شكوى الزملاء المستمرة، فأحد المشاعر التي قد تدونها هو الشعور بالتقصير، وذلك لأن الشكوى تجعل الأمر يبدو وكأنه كله يرجع إليَّ. وتذكر أنه قد يكون هناك أكثر من إحساس واحد وإنه عليك أن تسرد أحاسيسك جميعها في القائمة.

الجزء الثالث: السيطرة على مثيرات الغضب

والآن وبعد أن تعرفت على الأشياء التي تثير غضبك، فقد حان الوقت للعمل على إعـادة برمجة المخ.

اختر مثيرًا واحدًا من القائمة واكتبه على شكل عنـوان رئيـسي في صـفحة مـن مـذكرات التدوين. واكتب تحت هذا العنوان شرحًا تفصيليًا لهذا المثير وردود أفعالك عنـدما تتعـرض لهذا المثير. فعلى سبيل المثال، إذا كان زوجك متبرمًا، فإن التفسير المعتاد وردود أفعالك تتمثل في هذه العبارات "كم أكره أن يكون زوجي متبرمًا. لماذا لا يخبرني بما أصـابه؟ ومـاذا فعلـت الآن لإغضابه؟".

عندما تفرغ من ذلك، اكتب النتائج المعتادة لرد فعلك. فعلى سبيل المثال، كتبت هذا الموقف في مذكراتي عندما كان زوجي متبرمًا طوال الوقت: "انتابني القلق لعـدة أيـام محاولـة أن أعـرف مـا الذي صدر مني ليشعر بالغضب على الرغم من أنه قد لا أكون فعلت شيئًا على الإطلاق. وقـد لا يكون زوجي متبرمًا في الحقيقة أو ربما تكون هناك مشكلة مـا تتعلـق بالعمـل أو قـد يكـون يمـر بضائقة. ولكنني ألححت عليه في معرفة ما به حتى هاج وماج واستشاط غضبه".

في النهاية، اكتب في الصفحة المقابلة أفضل الطرق التي يمكنك التعامل من خلالها في مثل هذه المواقف حتى تتفادى الشعور بالغضب. فعلى سبيل المثال، فضلت أن أتقبل الطريقة التي يتصرف بها زوجي أو قد أحاول تشجيعه على أن يتحدث عن الأمور التي تزعجه مهما كانت.

وفي مسعى لدمج ما اكتسبته من خبرة لتكون ركيزة أساسية تستفيد منها وتبني عليها، قد ترغب في كتابة مثيرات الشعور بالغضب على بطاقات، ثم تكتب أفضل الطرق للتعامـل مـع هذه المثيرات على الوجه الآخر للبطاقة. واحتفظ بهذه البطاقة معك لمدة أسبوع أو أسـبوعين. وعندما تتعرض إلى هذا المثير، اخبر نفسك بأنك لن تكون ضحية لمثل هذا الموقف مرةً أخرى وتذكر أفضل طريقة يمكنك بها التعامل من خلال هذا الموقـف. ويمكنـك أن تحمـل معـك بطاقة مختلفة كل أسبوع، الأمر الذي يساعدك في تحديد كل ما من شأنه أن يسبب لك ضـغطًا عصبيًا. هذا وتستحق النتيجة التي تتمثل في التخلص من الـضغط العـصبي هـذا الاسـتثمار البسيط للوقت.

الفصل الحادي والعشرون

التمتع بصحة جيدة

الصحة البدنية

كنت في قمة الدهشة عندما طالعت بحثًا أثبت أن تدوين المذكرات ليس مجرد مسكن للآلام النفسية فحسب، بل إنه يساعد أيضًا في تحسين الأعراض الجسدية. ويُعد الأستاذ "جيمس بينيبيكر"، رئيس قسم علم النفس بجامعة تكساس، أكثر الباحثين نشاطًا في هذا المجال .

منذ عام ١٩٩٧، قام الأستاذ "جيمس بينيبيكر" مع طلابه ببحث العلاقة بين الكتابة والصحة. وقد وجدوا أن الصحة البدنية ومستوى الأداء في العمل يتأثران إلى حدٍ كبير بممارسة الأنشطة الكتابية البسيطة إلى جانب الأنشطة التدريبية الخاصة بالتحدث، فالأفراد الذين يكتبون عن تجارب مؤلمة في حياتهم - بشكلٍ خاص - يشعرون بتحسن كبير في حالتهم الصحية مقارنة بهؤلاء الذين يكتبون عن التجارب التي يواجهونها في حياتهم اليومية. ولا يزال البحث في مرحلة مبكرة نسبيًا ومازالت الدراسة فيه جارية، إلا أنه أثبت بالفعل ما فطن إليه الكثيرون وهو أن انفعالاتنا وردود أفعالنا التي تظهر كاستجابة لهذه التجارب تلعب دورًا غايةً في الأهمية في تحديد حالة الصحة البدنية.

وبما أن هذا المجال في البحث يُعد حديث العهد ولم يتم التطرق إليه من قبل، فليس هناك الكثير من الأنشطة التدريبية في هذا الجزء مقارنةً بالأنشطة الكثيرة في المجالات التدريبية الأخرى، ومع ذلك فلا تزال هذه الأنشطة التدريبية تستحق الممارسة. حتى إن لم تكن تعاني من الأمراض المزمنة التي تم الإشارة إليها سابقًا، فإن أنشطة التدوين الواردة هنا ستساعدك في طريقك نحو معرفة ذاتك على نحو عميق. وقد ثبت بالأدلة العلمية أن الكتابة من شأنها أن تساعد في التغلب على الآثار الوخيمة لكل من الأمراض الجسدية والنفسية. فهل بوسعك أن تقوم بممارسة هذه الأنشطة الفعالة والبسيطة والرخيصة؟

كما في الجوانب الأخرى التي قد تتطرق إليها من خلال تدوين المذكرات، فإنه ليس من الضروري الاحتفاظ بمذكرات تدوين مخصصة بعينها لتتناول الأمراض البدنية مثلاً. ومع ذلك، فقد تتجلى أهمية ذلك عندما يتعلق الأمر بالصدمات النفسية التي تتعرض لها حتمًا في حالة إصابتك بمرضٍ مزمن أو عندما تعتبرها وسيلة للسيطرة على المرض.

فإذا قررت الاحتفاظ بمذكرات التدوين كوسيلة مساعدة للسيطرة على المرض، فربما أول شيء تقوم به هو التفكير في اسم إيجابي لهذه المذكرات. وقد أثبت البحث الخاص بالأستاذ "بينيبيكر" بشكلٍ قاطع أنه كلما استعان الأفراد بلغةٍ إيجابية سواءً كتابةً أو تحدثًا، فمن الممكن أن يتوقعوا تحسنًا أكبر في حالتهم الصحية. فإذا سميت مذكرة التدوين الخاصة بك "مذكرات للتعامل مع المرض"، فإن أول كلمة تتبادر إلى ذهنك هي المرض. وعلى هذا الأساس تم اختيار عنوان هذا الفصل.

فما الأشياء التي يجب التفكير فيها كمحتوى لهذه المذكرة؟ فيما يلي عدد من الاقتراحات، لكن عليك أن تتذكر أن هذه مجرد اقتراحات ترتكز على الحالة الشخصية.

* اللجوء إلى خبراء الصحة المعنيين برعايتك

* قائمة حديثة بالعلاج الذي تتداوى به بالإضافة إلى الإشارة إلى مواعيد تناول العلاج فضلاً عن الجرعات والآثار الجانبية الناتجة. (انظر باب الأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب.)

* التعليمات التي يجب اتباعها في حالة معاناتك من مرض ما يجعلك غير قادر على شرح حالتك المرضية وكيفية التعامل معها. فعلى سبيل المثال، إذا كان العلاج الذي تتداوى به أو طرق مداواتك به غير مألوفة، فعليك أن تتأكد من أنك دونت التعليمات التي يجب اتباعها، وإلا سيكون من الأفضل اتباع الطريقة التقليدية للعلاج والتي يستعين بها الخبراء المعنيين بالصحة.

* أية مواعيد خاصة بالحجز إذا كانت لديك
* مدى فعالية العلاجات المختلفة التي تتناولها
* الآثار الجانبية التي لاحظتها عند تناول العلاج
* كيفية التعامل مع طبيعة مرضك بصفة يومية
* أية معلومات مشوقة فيما يتعلق باكتشافات جديدة في عالم العلاج
* أي شيء من شأنه أن تخجل من أن تبوح به لشخص غريب، لكن قد يحتاج إلى معرفته حتى يساعدك. ويمكنك في مثل هذا الموقف أن ترشد الشخص إلى الصفحة الموجودة بمذكراتك
* مشاعرك عندما تلقيت نتائج الفحوص الأولية
* انفعالاتك التي تمر بها في مرحلة مرضك
* الآمال والمخاوف فيما يتعلق بمرضك
* كيفية تصورك للمستقبل ومدى تأثير مرضك على هذا التصور
* أية أفكار تبعث على التشاؤم والتي قد تجتاحك في بعض الأحيان

الأمر كله يرجع إليك فيما يتعلق بمدى المعلومات التي يمكنك الإفصاح عنها في مذكرات التدوين الخاصة بحالتك الصحية وقد لا يعني ذلك بالضرورة أن تكون هذه المذكرات خاصة. ونظرًا لدور المذكرات في السيطرة على المرض، فقد تجدها مشوقة عند الذهاب إلى الخبراء المعنيين بالصحة أو عندما تصبح سلبيًا معافى. إذا كنت ستتعامل مع أشخاص قد تشعر بأنهم سيستغلونك في حالة الإطلاع على ما دونته، فبالتأكيد سيكون من الأفضل أن تحتفظ بالموضوعات الخاصة بمناجاة النفس منفصلة تمامًا.

الفصل الثاني والعشرون

أمراض الجهاز المناعي

إذا كنت تعاني من أحد أمراض الجهاز المناعي، فإن تشخيص المرض قد يستغرق عدة سنوات. وتتشابه أعراض هذه الأمراض مع أمراض شائعة أخرى وغالبًا ما تتنكر هذه الأمراض في صورة أمراض أخرى. وقد تنتابك في أثناء رحلة تشخيص المرض مشاعر الإحباط والغضب واليأس. وفي النهاية، عندما يظهر التشخيص الصحيح، يشعر الأشخاص المصابون بهذه الأمراض أنهم قد خدعوا طوال تلك السنين حينما كانوا يشعرون بأنهم ليس بيدهم حيلةً عندما كانوا لا يعرفون السبب في هذه الأعراض التي تنتابهم. فسواء أكنت في انتظار نتيجة التشخيص أو توصلت أخيرًا إلى التشخيص الصحيح وشعرت بالخداع والغضب، فإن كتابة الأفكار والأحاسيس في مذكراتك قد تساعدك بشكلٍ كبير في معالجة تلك المعلومات ودمجها في حياتك.

عندما يتم تشخيص المرض لأول مرة، فقد تكون استجاباتك الانفعالية عديدة ومتنوعة. لتتخطى هذه الأزمة، ستحتاج إلى الوصول إلى فهم عميق للسبب وراء ما تشعر به وللطريقة التي تشعر بها. وبالتأكيد، إذا كنت شخصًا يجب أن يواجه الأمور بشجاعة، فعلى صفحات مذكراتك يمكنك أن تشعر بالحرية كي تكون نفسك على حقيقتها. وقد يكون الحفاظ على الابتسامة أمرًا مرهقًا جدًا عندما يكون كل ما تتمناه أن تنفجر في البكاء نادبًا حظك العاثر، وتُعد كلاهما استجابة طبيعية تمامًا.

من الضروري أن تتعرف على طبيعة المرض الذي تعاني منه، على الرغم من أن هذه المجموعة من الأمراض غايةً في التعقيد لدرجة أنه يصعب على الخبراء في الطب تشخيصها. هذا وفي العلاقة المثالية بين الطبيب والمريض يجب أن تصبح عملية التعلم شراكة بينهما، حيث يتعلمان أشياءَ معًا عن حقيقة المرض ويتقدمان معًا. ويجب أن يسر الطبيب عندما تستفسر عن

خطة العلاج والتشخيص. هكذا، فإن علاقة الشراكة الحقيقية تشتمل على مشاركة من الطرفين، فإذا طرأت أي تغيرات على حالة المريض مثل ظهور عرض جديد للمرض، فإنه من المهم إبلاغ الطبيب بهذا العرض المستحدث في الزيارة المقبلة. لذا، تُعد مذكراتك عن المرض أفضل مكان لتسجل فيه أي تغييرات. ففي بعض حالات الإصابة بأمراض الجهاز المناعي، قد تخضع فعالية الدواء الموصوف للاحتمال والصدفة؛ لذا إذا تم وصف دواء مختلف، قم بتسجيل أي ردود أفعال تحدث عند تناول هذا الدواء، سواء أكانت حسنة أم سيئة، وذلك حتى يمكن تعديل النظام على نحوٍ دقيق حسب احتياجاتك.

تتمثل إحدى المشكلات الرئيسية الأخرى التي يعاني منها المصابون بأمراض الجهاز المناعي، في أنهم غالبًا ما يبدون بصحة جيدة. وهذا يعني أنه عندما يضطر أحدهم إلى طلب راحة من العمل بسبب الإحساس بالمرض يراودهم شعور بأنهم مخادعون وذلك لأن أعراض المرض غالبًا لا تكون ظاهرة للعيان. وفي فترة ما قبل تشخيص المرض، وعلى مدار السنوات العديدة التي يتحمل فيها المرضى عناء المرض، يظل زملاء العمل يعتقدون أنهم يتظاهرون بالمرض أو أنهم مصابون بوسواس المرض. وهكذا، يعلم المريض أنه يشعر بخللٍ ما ولكن قد تكون الأعراض غير محددة تمامًا لدرجة أنه يشعر بأنه يوهم نفسه بالمرض أو أنه ببساطة متكاسل.

أتمنى أن تساعدكم الأنشطة التدريبية التالية في التعامل مع هذه الأمور، وأن تساعدكم أيضًا في استعادة التوازن النفسي الذي تفقدونه أثناء المعاناة من الألم المزمن والإجهاد والشعور بالاكتئاب الذي يصاحب كل ذلك. فإذا كنت تعاني من أحد الأمراض الآتية، فإنني على يقين من فعالية تدوين المذكرات التي ستساعد في الشفاء: آلام النسيج العضلي ومتلازمة الإجهاد المزمن والذئبة (مرض جلدي) وتصلب الأنسجة الذي يصيب الجهاز العصبي المركزي والتهاب المفاصل الرثياني وغيرها الكثير.

تدوين المذكرات في حالة المرض الجسماني

من الممكن أن يكون تدوين المذكرات ذا فائدة كبيرة لمساعدتك في تجاوز العقبات المتعلقة بالمرض. ركز على النقاط الآتية والتي تثير القلق والاضطراب.

إعداد قائمة

تعد طريقة إعداد القوائم أبسط الطرق لبدء نشاط تدوين المذكرات خلال المرض. ويمكنك الاستعانة بالنقاط التالية ـ على سبيل المثال ـ لإعداد قائمة:

* كيف تغيرت حياتي بعد تشخيص المرض؟
* كيف أسيطر على المرض؟
* كيف تغيرت رؤية أصدقائي/ شريك حياتي لي؟
* نقاط القوة في شخصيتي التي ستساعدني خلال المرض
* النواحي الإيجابية الخاصة بتشخيص المرض

كتابة الخطابات

لقد تكرر هذا النشاط التدريبي في أجزاء أخرى من هذا الكتاب، ولكني لن أقدم عذرًا لهذا التكرار، حيث يُعد هذا النشاط التدريبي من أكثر الأنشطة الكتابية ذات الفاعلية الكبيرة التي يمكنك القيام بها. اكتب خطابًا لأي مما يلي:

* المرض
* الألم
* المفاصل التي تعاني من الخلل الوظيفي
* شريك الحياة
* الوالدين

* الأطباء
* الأدوية التي قد يبدو تأثيرها في بعض الأحيان أسوأ من المرض نفسه
* مشاعر الغضب التي تنتابك
* الإرهاق

بالطبع لن تقوم بإرسال هذه الخطابات، فليست هناك جهة محددة لإرسال مثل هذه الخطابات بطبيعة الحال. ولكن مجرد كتابة هذه الخطابات من شأنها أن تمكنك من التعبير عن غضبك الداخلي، حاول أن تفتح قلبك لوالدتك أو أن تعبر عن جزيل الشكر للأطباء الذين قاموا بمساعدتك. وفي النهاية سوف تساعد كل هذه الأمور لتمنحك راحة البال.

تصور حالة الآخرين

إن الغرض من وراء هذا النشاط التدريبي هو مساعدتك في فهم مشاعر المقربين منك. فإن كنت قمت في الماضي بمساعدة صديق حميم أو أحد أفراد العائلة خلال ظروف قاسية، اكتب ما كنت تشعر به في ذلك الوقت وعن أفكارك ومخاوفك أيضًا. وتذكر كم كان من الصعب عليك أن تعلم ما عليك قوله أو فعله. وسوف يساعدك ذلك في معرفة مدى إحساس المقربين منك في محنة مرضك.

الاستفادة من أقوال الآخرين

في بعض الأحيان نستمع إلى أغنية في المذياع أو نتذكر بيتًا من قصيدة تعبر كلماتها عما نشعر به تمامًا. اكتب أية قصائد غنائية أو أبيات شعرية أو أمثالاً أو حكمًا تجد فيها ما يقدم لك السلوان.

بواعث البهجة

اكتب في مذكراتك الأشياء التي تجعلك تشعر بالبهجة! أعد قائمة بالأشياء الحسنة في حياتك. اكتب مثلاً عن منظر جميل لفت انتباهك أو عن إحساسك حينما تشرق الشمس

وتلقي بأشعتها على وجهك. اكتب عن حبك لأبنائك أو شريك حياتك. باختصار، اكتب عن كل ما من شأنه رسم ابتسامة على وجهك، وستعود الابتسامة إلى وجهك أثناء الكتابة. ولعل أفضل وقت تمارس فيه هذا النشاط التدريبي حينما ينتابك الشعور بالتعاسة على وجه الخصوص. قد تحتاج لأن تجبر نفسك على الإمساك بالقلم للكتابة، ولكن هذا النشاط يستحق ذلك.

الفصل الثالث والعشرون

التعامل مع الأمراض العضال

ينطوي هذا الفصل على الكثير من الأنشطة التدريبية التي وردت في الفصل السابق. ومع ذلك، فعند مواجهة مرض في مراحله الأخيرة، فإن المرء يتعامل مع الموت الحتمي في حقيقة الأمر. وعلى الرغم من خبرتي المحدودة بمثل هذه الأمور، فقد وجدت أنه من الأسهل على الشخص الذي يترقب الموت تقبل الأمر الواقع أكثر من أحبائه الذين يقومون على رعايته. وبما أننا قد كرسنا بالفعل فصلاً كاملاً موجهًا إلى هؤلاء الذين فقدوا شخصًا عزيزًا عليهم، فإن هذا الفصل يستهدف خصيصًا الأشخاص الذين يتلقون أخبارًا عن عدم شفائهم من مرض بعينه.

تعد منظومة المعتقدات التي تؤمن بها من أهم العوامل التي يرتكز عليها تعاملك مع حتمية تعرضك للموت. ففي تصوري إن الموت هو مرحلة أخرى من الحياة، تلك الحياة التي ستستمر بعد الموت ولكن بشكلٍ آخر. أعني بذلك أن عملية الاحتضار في حد ذاتها تبث في قلبي الرعب، أما الموت فلا يثير مخاوفي. لذا، تتمثل المهمة الأولى في تدوين مذكراتك في الكتابة عن منظومة معتقداتك.

حتى وإذا كنت قوي الإيمان، فسترتجف من وقع الصدمة ويعتصرك الحزن عندما تعلم بتشخيص المرض الذي تعاني منه. هذه ردة الفعل التي تحدث للآخرين أيضًا ولست وحدك في ذلك - وستحتاج أن تتغلب على هذه المشاعر التي قد تزعزع جميع معتقداتك في أول الأمر. وإذا ظهرت عليك أعراض المرض لفترة من الوقت، فقد تسترجع لحظة التشخيص مرارًا وتكرارًا، ولكنك لن تكون على استعداد لتصدق حقيقة الموقف. وتكون وقع الكلمات عليك كمن سمع حكم إعدامه، بكل ما تعنيه الكلمة من معانٍ.

كما كان الأمر مع فقد الأعزاء، فهناك عدد من المراحل الانفعالية التي تبين أن الأفراد يمرون بها عمومًا انتظارًا للموت. أولاً، يكون هناك نبذ للمعتقدات التي يؤمن بها الفرد ويصاحبه عادةً إنكارها وتكذيبها والحاجة إلى البقاء في عزلة. ويتبع ذلك غضب واستياء، يعقبها آمال لتفادي الموت. وتكون المرحلة التالية هي إدراك الحقيقة، وعندئذٍ تسود حالة من الاكتئاب. وبعد انتهاء هذه المراحل السابقة يصل الفرد إلى حالة من التسليم بالأمر الواقع. ولذا، يعد تدوين المذكرات وسيلة مثالية يمكن الاستعانة بها خلال العملية برمتها ويمكن من خلالها التعجيل لبلوغ المرحلة النهائية وهي التسليم بالأمر الواقع.

تدوين المذكرات أثناء المرض في مراحله المتأخرة

عندما شرعت في كتابة هذا الفصل، سرت في جسدي قشعريرة جعلتني أرتجف بشدة لكني لا أستطيع وصفها تحت مسمى معين، ولكني أدركت في النهاية أنه الشعور بالخوف من التعامل مع موضوع محظور تناوله. لماذا يجب أن يكون محظور تناوله؟ إن الحقيقة الوحيدة في حياتنا أننا جميعًا مصيرنا إلى الموت. وأتمنى أن تساعدك الأنشطة التدريبية التالية في أن تسلك هذا الطريق المحفوف بالمكاره بمنتهى الثبات واليقين.

الإيمـــان

إن الهدف من هذه المجموعة من الأنشطة التدريبية هو مساعدتك في فهم منظومة معتقداتك. عادة ما نمضي بحياتنا دون إدراك واضح لمعتقداتنا. ثم لا نلبث أن نجد أنفسنا مجبرين على العودة إليها بعد فترة وجيزة عندما نواجه حقيقة موتنا الوشيك أو حقيقة موت شخص عزيز علينا. ففي الوقت الذي عانيت فيه من موت والدتي، كنت غاية في الحيرة وبدأت في رحلة البحث عن القيم الروحانية وهو ما زاد من حيرتي. فإن الكتابة عن معتقداتك الإيمانية في مذكراتك من شأنه أن يجنبك الذعر والارتباك اللذين عادةً ما ينتابان المرء في مثل هذه الأوقات. وفيما يلي بعض المقترحات التي ترشدك إلى الطريق الصحيح لاستكشاف معتقداتك:

* ما هي معتقداتي؟

* من أكون وما هدفي في الحياة؟

* ما أكثر الأعمال الصالحة التي سأتركها من خلفي؟

* ما مدى إيماني بالغيب؟

* إلى أين مصيري بعد الممات؟

إذا قمت بأداء هذه الأنشطة التدريبية بمنتهى الأمانة ودون تحفظ، فسوف تنبهر بالأشياء التي ستكتشفها عن نفسك.

الاستفادة من حكمة الآخرين

إذا وجدت صعوبة في بدء الكتابة حول هذه الموضوعات المتعمقة، استعن بما كتبه غيرك لمساعدتك في ذلك. فليس هناك ما يمنع ذلك طالما أنك تكتب لنفسك وليس بغرض النشر. وفيما يلي مثالان لما كتبه آخرون، ولكنك ستجد المزيد إذا قمت بالبحث في الكتب المتاحة لديك أو على شبكة الإنترنت. وقد تكون لديك بالفعل بعض القصائد الشعرية أو الحكم التي تؤثر فيك والتي يمكن استخدامها كنقطة بداية.

"حينما تشعر بالأسى، انظر مرةً أخرى في قلبك فقد ترى أن ما تبكي عليه هو في الحقيقة سبب سعادتك."

(جبران خليل جبران)

ولدتك أمك يا ابن آدم باكيًا — والناس حولك يضحكون سرورًا

فاعمل لنفسك حتى إذا بكوا — يوم موتك تكن ضاحكًا مسرورًا

(أبو الصوفي)

أنشطة كتابية محددة الوقت

اكتب لمدة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة في أحد الموضوعات التالية. قم بإهداء هذه الكتابات إلى الأشخاص الذين تحبهم بعد موتك، إذا كنت ترغب في ذلك. وستكون هذه الهدية فريدة من نوعها وخصوصًا أن لها قيمة روحية وعاطفية كبيرة لمن يحالفه الحظ ويفوز بها. والموضوعات هي:

* الأشياء التي أمتن لوجودها في حياتي
* الأشياء التي تثير فزعي في حياتي
* الدروس المهمة التي تعلمتها في حياتي وأرغب في استفادة الآخرين بها
* النصيحة التي أرغب في إسدائها إلى من هم أصغر مني سواء كانوا أصدقائي أم أقاربي
* الأشياء التي أرغب أن يتذكرني الآخرون بها
* شعوري تجاه كوني أبًا أو أمًا أو أختًا أو جدًا

كتابة الخطابات

كما تم الإشارة لاحقًا أن الأمر كله يرجع إليك في إرسال هذه الخطابات. ويمكنك كتابة هذه الخطابات لما يلي:

* للمرض الذي تعاني منه ويستشري في جسدك
* لشريك حياتك أو أبنائك أو أحفادك أو أصدقائك
* لنفسك، ويتضمن محتوى الخطاب وصفًا لشعورك والطريقة التي تتصرف بها أثناء المرض وأسباب ذلك
* لنفسك، بحيث تنطوي على قائمة بالإرشادات الضرورية للتعامل معك وأنت في هذه الحالة

الفصل الرابع والعشرون

المداواة بالضحك

حينما فرغت من كتابة الفصل السابق وقرأته، بدا لي أنه ينطوي على قدر كبير من الكآبة. وتكاد تخلو الفصول التي تتطرق إلى الحديث عن موت الابن أو المرض المؤدي للوفاة من أي شيء يبعث على الابتسامة. إلا أن الضحك في الواقع هو أكثر ما يساعدنا في التعامل مع فواجع الحياة. وفيما يبدو أن الضحك ليس مجرد نوادر أو حكايات، ولكنه كان محل اهتمام البحث الطبي.

هناك ما هو يعرف بالشفاء من خلال الفكاهة، هذا وهناك دراسة فسيولوجية تعنى بدراسة دور الفكاهة في الشفاء ويطلق عليها "المداواة بالضحك" . ولقد اطلعت على تقارير عن مرضى السرطان الذين يستعينون بالفكاهة خلال معاناتهم مع المرض بالإضافة إلى تقارير عن أناس فقدوا أحباءهم مؤخرًا واستعانوا بالضحك للتغلب على أحزانهم. حتى أنه في أمريكا، هناك جمعية معنية بالفكاهة العلاجية والتطبيقية، وهي مجموعة من المتخصصين غير الهادفين للربح ـ في مجال الصحة ممن أدركوا الفوائد العلاجية للضحك، ويدعمهم في ذلك البحث الذي يؤيد موقفهم. وقد اكتشفوا ـ على سبيل المثال ـ أن الأشخاص الذين تعرضوا لأزمة قلبية قد تقل فرص تعرضهم لأزمة أخرى بشكلٍ كبير وينخفض ضغط الدم لديهم وتقل الأدوية التي يتناولونها عن طريق الاستغراق في الضحك لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم. ومن ناحية أخرى، فقد أظهرت الأبحاث أن أولئك الذين يعانون من أمراض القلب تقل نسبة ضحكهم ٤٠ ٪ عن الأشخاص المعافين في المواقف الفكاهية.

ما الآثار الفسيولوجية التي تعود على الجسم من الضحك؟ والإجابة هي أن الضحك يزود الدم بالأكسجين، لأنه يجعل الرئتين تطردان الهواء المختزن بداخلهما مما يسمح بدخول المزيد من الهواء النقي. كما يقوم الضحك بتنشيط غدة تحت المهاد (في وسط الدماغ) والغدة

النخامية والكظرية، وهو ما يتسبب في تقليل إفراز الهرمونات المسببة للضغط وهي الأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول، كما يعمل على زيادة إفراز هرمونات الإندورفين وهي مسكن طبيعي لآلام الجسم. هذا، ويمكن لزيادة جرعة الإندورفين أن تسبب الشعور بالبهجة فضلاً عن استرخاء العضلات مع زوال التوتر بعيدًا عن الجسم. وبعد فترة من الضحك الشديد، قد تستغرق العضلات في منطقة البطن فترة تصل إلى ساعتين حتى تستعيد حالتها الطبيعية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الضحك يزيد أيضًا من مناعة الجسم نظرًا لأنه يعمل على زيادة الجلوبلين المناعي في الدم. ويذكر أيضًا أن الضحك مائة مرة على مدار اليوم يعود بالنفع على الجسم بما يعادل القيام بتمرين للتجديف لمدة عشر دقائق. فاختر ما يحلو لك.

يبدو أحيانًا أن الضحك غير مناسب في الأوقات المأساوية. مثال على ذلك، عندما سمعت أن والدتي تحتضر بسبب السرطان، فكان من المستحيل أن أضحك. وعلى العكس تمامًا، عندما هرولت إليها، حدثت نفسي بأنني لن أبكي وسأكون على قدرٍ كبير من الشجاعة وأحاول أن أتماسك من أجلها.

بالطبع، انفجرت في البكاء في اللحظة التي رأيت فيها وجهها. لقد كانت مستلقيةً في الفراش تتوجع من الآلام الحادة، ولكنها هدأت من روعي ومسحت دموعي بقطعة قماش بيضاء. ثم أعطتني قطعة القماش نفسها لأمسح بها أنفي. ولكن عندما نظرت إلى قطعة القماش عن قرب، وجدت أنها سروال بالٍ كان شاهدًا على أحلى الأوقات التي عشتها معها. وكان الحزام المطاط الخاص بهذا السروال قد تماسكت أجزاؤه بدبوس خاص والذي لا بد أنه تم تعديل موضعه عدة مرات ليتناسب معي ومع إخوتي فيما مضى. وكعادتي أبديت ازدرائي من قطعة القماش بطريقتي المعهودة وغير اللائقة بالمرة. ولن أنسى رد فعل والدتي أبدًا حيث قالت "لا عليك يا عزيزتي، لقد استخدمها أخوك أيضًا"، وقد ساعدنا الضحك الذي تلا تعليق والدتي في الشعور بالاسترخاء وإعادة اكتشاف أنفسنا في أصعب لحظات الألم النفسي الشديد والألم البدني الحاد. كما أنها تركت لي ذكرى طيبة ومضحكة لأحلك الأوقات في حياتي. لقد كان هذا الموقف بمثابة هدية أهدتها والدتي لي قبل وفاتها.

إن ما قالته والدتي عن الشخص الذي أعطاها كتابًا كبيرًا لتقرأه ـ رغم أن الأطباء قالوا أنها لن تعيش سوى ثلاثة أسابيع فقط ـ لن يتكرر أبدًا ولكنه حول الدموع من دموع الحزن إلى دموع من شدة الضحك وذكرتني أن السيدة التي ترقد على فراش الموت أمامي هي أمي وليست السيدة المريضة التي أجهدها المرض.

دور الفكاهة في تدوين المذكرات

إذا كنت تمر بأوقات عصيبة في حياتك، فلن يستطيع ـ في الفترة الأولى على الأقل ـ من حولك الضحك أمامك خوفًا من اتهامك إياهم بعدم مراعاة حالك أو التصرف بطريقة غير لائقة. وسيكون أمامك خياران: إما أن تكون السبب في رسم البسمة على شفاههم مثلما فعلت والدتي معي أو أن تكتب عن حماقات الآخرين بدلاً من أن تكون أمينًا مع نفسك وترسم بسمة على شفتيك على حساب الآخرين. ولم لا؟ فلن يعلم أحد بذلك سواك (ومذكراتك طبعًا).

الضحك أفضل علاج

اختر أحد الموضوعات الآتية لتكتب عنها لفترة زمنية محددة:

* ما الذي تعنيه عبارة "الضحك أفضل علاج " بالنسبة لك؟
* اكتب عن تجربة مثيرة للضحك.
* اكتب عن آخر مرة ضحكت فيها لدرجة أنك فقدت السيطرة على نفسك.
* كيف ترى الفكاهة؟ ولماذا؟
* إذا كان لك أبناء أو أحفاد، استرجع كلامهم أو تصرفاتهم المضحكة ثم اكتبها.
* اكتب ما حدث عندما تعرض أحد الأشخاص الذين تحبهم لموقف طريف.

* تخيل الضحك كما لو كان شخصًا ثم صف ذلك الشخص كيفما تخيلته واكتب حوارًا قد يدور بينك وبينه.

* اكتب بعض الأشياء التي تثير الضحك والتي قد يفعلها الناس ليتجنبوا الحديث معك بصراحة عن حالتك الصحية. فهناك العديد من المواقف الطريفة التي يمكن أن تحدث في مثل هذه الظروف.

الفصل الخامس والعشرون

تطويـــر الشخصيـــة

فوائد تدوين المذكرات

لا يعني التمتع بالصحة الجيدة غياب المشاكل البدنية والنفسية فحسب، حيث يشير التعريف المستخدم في هذا الكتاب إلى أن الصحة تشتمل على كل ما من شأنه أن يجعلك في حالة توازن.

هناك بعض المعتقدات التي تعتبر أن النجمة الخماسية رمز للتكامل. وقد اعتبر الفيلسوف اليوناني "فيثاغورث" أن النجمة الخماسية تمثل الأجزاء الخمسة في الجسم والنفس البشرية. وقد سميت الأطراف الخمسة في النجمة لتمثل النار والهواء والماء والأرض والروح - وكان القدماء يعتقدون أن هذه العناصر الخمسة هي أساس الحياة. وفي تصوري، أن الطب الحديث يركز على الجانب المادي من هذه العناصر - وهي النار والأرض والهواء والماء - ويغض الطرف عن الجانب الروحي المتمثل في الروح كأحد أطراف تلك النجمة الخماسية.

نعلم جميعًا أن هناك بعض الأشخاص تحل بهم ظروف مأساوية، ويبدون كل شجاعة وجسارة في مواجهة مثل هذه الظروف ويواصلون مسيرتهم في الحياة بكل ثبات. ومن ناحية أخرى، نعلم أيضًا أن هناك من لا يقدر على الصمود لمجرد أحداث عرضية ألمت بهم. وأعتقد أنه يحين وقت الجانب الروحي هنا ليلعب دوره.

يعتبر تدوين المذكرات وسيلة ذات فاعلية كبيرة تهدف للمداواة أو لرفع الروح المعنوية. وقد تم اختيار الموضوعات الواردة في هذا الباب بمنتهى الدقة وهي تدور حول المقومات الروحية مثل، تطور الشخصية وتقدير الذات، وقد تم اختيارها بعناية لأن من شأنها أن يكون لها تأثير إيجابي على صحة الفرد على المستويين البدني والنفسي. وتجعل كل منا يشعر بتحسن حالته عندما يستفيد من كل إمكانياته، وستساعدك الأنشطة التدريبية الواردة في الفصول التالية لوضع حجر أساس لروح معنوية قوية.

ما وجه الارتباط بين تطوير الشخصية ومفهوم الشفاء المقصود في هذا الكتاب؟ وفقًا لما أشار إليه عدد من المعلقين في أوائل النصف الأول من القرن العشرين، فإنه لا بد للفرد أن يستغل جميع إمكانياته لكي ينعم بصحة عامة جيدة. كما أكدوا أن عدم القيام بذلك من شأنه أن يعرض الفرد لأمراض بدنية ونفسية. وأتصور أن الكثير منا يسلم بهذه الحقيقة دون الحاجة إلى الاستناد إلى السبب العلمي وراء ذلك. ولكن الإحساس بضرورة البحث عن المزيد مما تتيحه الحياة لا يتركنا ننعم بكامل الصحة والحيوية.

ففي الوقت الذي لا تعاني فيه من أية أزمات أو أمراض معينة، يكون لديك إحساس بأنك تنخرط في غمار الحياة فحسب، وتكون على يقين أن هناك ما هو أفضل ولكنك لا تعلم الكيفية ولا الوسيلة للوصول إلى ذلك. وتعريف تطور الشخصية في تصوري، هو بذل كل غالٍ ونفيس في سبيل الاستفادة من جميع إمكانياتك والكفاح حتى تحقق ذاتك، وبالتالي، الوصول إلى أفضل حالة من الصحة البدنية والنفسية الممكنة لك.

أعتقد أن تطور الشخصية مصطلح ينطوي على العديد من النواحي الأخرى مثل، تعزيز الإحساس بتقدير الذات وتنمية الجوانب المعنوية وتكوين علاقات أفضل وزيادة كفاءة الأداء في العمل. ويحتاج كل ما سبق إلى توسيع مدارك التفكير والآفاق لدى الفرد، فضلاً عن تحديد الأهداف والتخطيط للسعي وراء تحقيقها. ويركز هذا الفصل على كيفية تحديد الأهداف وكيفية تحقيقها.

قد يبدو ذلك بسيطًا، ولكن ليست هناك طريقة تناسب الجميع لتحقيق النجاح على المستوى الشخصي. فلكل شخصية نقاط قوة ونقاط ضعف وأشياء مرغوبة وأخرى مكروهة واحتياجات ورغبات مختلفة. فأهدافك تختلف عن أهدافي، كما أن أهدافي مختلفة تمامًا عن أهداف أصدقائي. ويبدو ذلك واضحًا، ولكنني أعتقد أن الكثير من الحزن والألم يكون سببه أن الأفراد يسعون لتحقيق شيء ما لا يرغبون فيه بالفعل لمجرد اعتقادهم الخاطئ أنه يجب عليهم السعي لتحقيق أي شيء. وبالتالي، من شأن ذلك أن يبعث عليهم الشقاء أثناء رحلتهم لتحقيق أهدافهم أو الشعور بعدم السعادة عند إنجاز الهدف في النهاية.

إذن، فإن القاعدة الأولى في تطور الشخصية هي التعرف على إمكانياتك الحقيقية وما قد يجعلك تشعر بالسعادة والنجاح في الحياة. لقد سعيت جاهدةً لعدة سنوات لأتقلد موقع سلطة في العمل لأثبت جدارتي وذكائي واستحقاقي لذلك. ولقد حققت هدفي الآن ولكنني أكره ما وصلت إليه حقًا. ولم أدرك أنني أحب التواصل اليومي مع النساء ومساندتهم إلا بعد فوات الأوان. ومن الغريب أنني منذ ترقيت في وظيفتي الحالية وأنا أعاني من مشكلات صحية ونفسية وبدنية أصارع للتغلب عليها. وأعتقد أن هذه رسالة موجهة لنا جميعًا.

من الأمور التي تسعدني كثيرًا أن أسدي لك نصيحة "اعرف نفسك"، ولكن في عالم يصعب على الفرد فيه أن يحدد بالضبط ما الذي يحتاج إليه، فلن يكون من السهل عليك الوصول إلى معرفة الذات. ويُعد "كارل يونج" من الشخصيات التي أحتذي بها، والذي قام بتقديم ما أسماه عملية "التشخيص" وهي عبارة عن سلسلة من العمليات التي تهدف إلى الإدراك الواعي لمن تكون حقًا. وقد توصل إلى أن الإدراك للذات في اللاوعي يختلف عن الإدراك الظاهري للذات التي تظهر بها أمام العالم. ولكن التركيز على تعزيز إدراك الذات الظاهرة سيبعدك تمامًا عن معرفة ذاتك الحقيقية. وهذا ما حدث لي بالفعل في مجال العمل.

هناك وسائل متعددة لتحليل نوع شخصيتك. وقد تكون على دراية بنماذج تحليل الشخصية والاختبارات النفسية التي يشيع استخدامها أثناء تقدم الأفراد للالتحاق بالوظيفة. ويعد اختبار (MBTI) من أشهر الاختبارات المعنية بتحديد نوع الشخصية والتي تقوم فكرته على أعمال "يونج" وتعريفه لما أسماه الوظائف الأربع. وقد صنف "يونج" التفكير والشعور كوظائف منطقية، بينما الإحساس والبديهة كوظائف غير منطقية. وقد حاول "يونج" أن يبرهن على أن ما يحدد نوع شخصيتك التعبير الوظيفي الذي يصدر منك إضافةً إلى كونك شخصية انبساطية أو انطوائية. وقد طورت اختبارات (MBTI) الخاصة بتحديد نوع الشخصية هذا الفكر إلى منظومة كاملة تنطوي على ١٦ نوعًا من الشخصيات.

هناك أيضًا العديد من النظريات والاختبارات التي تتعمق في هذا المجال أكثر مما يهدف إليه هذا الكتاب. فإذا كنت ترغب في معرفة المزيد، عليك الرجوع إلى المراجع المتخصصة في تطوير الذات.

أعتقد أن تدوين المذكرات يمكن أن تكون وسيلة فعالة لاكتشاف من تكون حقًا، كما ستساعدك الأنشطة التدريبية التالية في إرشادك للطريق الصحيح.

تدوين المذكرات لمعرفة الذات

هناك بعض الطرق لمعرفة شخصيتك والتي تتضمن وضع علامة أمام خيارات متعددة، ثم يتم تحليل الشخصية من خلال الإجابات التي اخترتها. ومع ذلك، لا يعد خيار معرفة الذات من الأشياء البسيطة وعلى أية حال، فإنه يتم تصنيف شخصيتك، وفقاً للإجابات التي قمت باختيارها، مع الأشخاص الآخرين الذين تتشابه إجاباتهم مع إجاباتك. وتمثل الأنشطة التدريبية التالية نوعًا من التحدي؛ لأنها لا تعتمد على تصنيف شخصيتك ولكنها تغوص في أعماق الشخصية بهدف اكتشاف الذات.

ذكريات مؤلمة

تشكل أحداث الماضي شخصيتنا الحالية، وعادة ما يكون ذلك دون وعي منا. لذا، فإن الغرض من الكتابة عن الموضوعات الآتية هو كشف النقاب عن المخاوف والآلام الكامنة من الأحداث السابقة التي تحول الفرد دون استغلال كامل إمكانياته لتحقيق أهدافه. ومن هذه الموضوعات ما يلي:

* اكتب عن أسوأ الفترات في حياتك، الفترة التي غيرت حياتك للأبد. حاول استعادة الذكريات المتعلقة بهذه الفترة على الصعيدين المادي والمعنوي.

* باستخدام الحدث السابق، تخيل أنك كنت في ذلك الوقت على علم بالأشياء التي كنت تجهلها في ذلك الوقت وعلمتها الآن. استعن بهذه المعرفة لحل هذه المشكلة، ثم استخلص الدروس المستفادة منها.

* اكتب في الوقت الحالي خطابًا موجهًا إلى الشخص الذي كنت عليه في السابق أثناء ذلك الحدث الذي كتبت عنه. ما الحكمة التي قد تفيد بها الأجيال؟

* اكتب لفترة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة عن كل من الموضوعات التالية، على أن تبدأ كل موضوع بالعبارة الموضحة أدناه:

  * كنت أنا الذي قمت ...

  * لقد تعلمت ...

  * كم أتمنى لو فعلت ...

  * كم أتمنى لو لم أفعل ...

ذكريات سعيدة

ليست شخصية المرء هي نتاج الذكريات الحزينة فقط ولكن الذكريات السعيدة أيضًا. فإذا أشاد الناس بشيء ما فعلته وحظيت بإعجابهم، فبالتأكيد سوف تواصل فعل هذا الشيء. ويميل الفرد بطبعه إلى حب التميز. وفي هذا النشاط التدريبي، ركز على الإيجابيات واكتب عن بعض الموضوعات الآتية:

* أسعد أيام حياتك

* وقت شعرت فيه بالراحة وحينها شعرت بالحرية تصرفت بالطريقة التي ترغب فيها حقًا

* وقت كنت صادقًا فيه مع نفسك وأخبرت الحقيقة في موقف صعب. استرجع المشاعر التي شعرت بها حينها ذكرت الصدق.

* في مجموعة الأنشطة التدريبية السابقة، كنت تكتب بشخصيتك الحالية بعد أن أصبحت أكثر حكمةً ونضجًا إلى الشخصية التي كنت عليها في وقت المحنة. والآن،

اعكس الوضع، عليك أن تكتب خطابًا من منطلق شخصيتك في السن الأصغر والأكثر عفوية إلى شخصيتك الأكبر سنًا والأكثر حكمة.

* اكتب لفترة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة في كل موضوع من الموضوعات التالية. على أن تبدأ كل موضوع بالعبارة الموضحة أدناه:

  * حقًا أجيد القيام بـ ...
  * حينما كنت طفلاً كان مكاني المفضل هو ...
  * سررت جدًا حينما كنت ...
  * الأشياء التي كنت أحبها في طفولتي ...
  * عندما حضرت أعياد ميلاد ...

سمات الفرد المميزة

لا شك أن كل فرد يتمتع بسمات خاصة سواء إيجابية أم سلبية تميزه عن غيره. وفيما يلي بعض الأنشطة التدريبية التي تساعدك في التفكير بعمق لمعرفة من تكون. إن لم تعرف من تكون، إذن، من سواك من المفترض أن يعرف؟

* اكتب لفترة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة في كل موضوع من الموضوعات التالية، على أن تبدأ كل موضوع بالعبارة الموضحة أدناه:

  * أرى أنني ...
  * أود أن يتذكرني الناس بـ ...
  * أشعر بالتميز عن الآخرين لأن ...
  * أعتقد أن السعادة تكمن في ...
  * أعتقد أن الشقاء يكمن في ...

الخيال

لا ترتبط الكتابة في هذا النشاط التدريبي بفترة زمنية محددة، فهو مصمم لكشف النقاب عمن تكون حقًا. لذا، تخيل أن الفرصة قد حانت لتعيش حياتك كما تريد دون أن تعترضك أية عقبات، بمعنى أن تتحرر من الالتزامات والواجبات والممنوعات. يجب أن تكتب في هذا النشاط التدريبي من منطلق ما تمليه عليك نفسك دون اعتبارات لحياتك الحالية والقيود المفروضة عليك أو المسئوليات التي تتحملها. صف هذه الحياة التي تخيلتها بأكبر قدر من التفاصيل. تخيل أيضًا كيف ستكون البيئة المحيطة بك ومن سيكون أصدقاؤك وأحباؤك ثم صف مشاعرك الخاصة. انطلق لبدء هذا النشاط التدريبي واكتب عن كل ما ترغب في فعله حقًا.

الفصل السادس والعشرون

تقديـــر الـــذات

يتتاب المرء من حينٍ لآخر لحظات يفكر في الإطار العام للأشياء، ليصل إلى أنه عديم الفائدة في كل شيء. فإذا كان ذلك الشخص يتمتع بالثقة في النفس وتقدير الذات، فسيرى أن هذا التفكير عابرًا من جراء تقلبات الحياة اليومية وأن هذه الأفكار سرعان ما تزول. أما، إذا لم يتمتع الفرد بقدرٍ مناسب من تقدير الذات، فإن من شأن ذلك أن يعمق إحساسه بعدم جدوى حياته.

عمومًا، تجد أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات يتقبلون حقيقة أنفسهم مهما كانت؛ وذلك لأنهم يدركون أن الفشل في شيء لا يعني الانتقاص من قدرهم. ويميل الأشخاص الذين يقل لديهم الإحساس بتقدير الذات إلى الاعتماد على تقييم أدائهم الحالي والحاجة إلى ثناء الآخرين على ما يقومون به ليشعروا بمكانتهم. ومع ذلك، فإن إحساسهم بالرضا عن أنفسهم نظرًا لما قاموا به سرعان ما يزول. هذا وتعد المبالغة في تقدير الذات ظاهرة غير صحية بطبيعة الحال إذ أنها قد تصل إلى درجة الأنانية والنرجسية، وفي الوقت نفسه لا ضير من التواضع.

يُعد الإحساس بتقدير الذات جانبًا من جوانب الشخصية التي تسهم خبرات وتجارب مرحلة الطفولة في تشكيله عندما تصل إلى مرحلة البلوغ. وتسهم مرحلة الطفولة المليئة بالثناء والحب والدفء والاحترام في تعميق الإحساس لدينا بتقدير الذات على نحو صحي، بخلاف مرحلة الطفولة الخالية من كل هذه الأشياء. أما بالنسبة للكبار، فقد فات أوان تعلم هذه الأشياء ومعرفة آثارها ولكن يمكننا الاستفادة منها لتربية الأبناء على نحو سليم.

فعندما كنت طفلة صغيرة، كان الجميع يتوقع مني التفوق الدراسي وأستطيع تذكر ذلك بوضوح. فحينما حصلت في اختبار اللغة الإنجليزية على نسبة ٩٩ بالمائة، سألني أحد

الأشخاص عن الدرجة المتبقية. وقد طرح علي هذا السؤال ظنًا منه أن ذلك سيحفزني لبذل مزيد من الجهد وقد كان اعتقاده في محله إلى حد ما. وللأسف، كانت النتيجة أنني لم أعد أرضى بشيء أقل من الدرجة المثالية على الرغم من أنني أعلم جيدًا أنه يستحيل تحقيق ذلك في كل ما أفعله. وإذا فعلت شيئًا ما دون المستوى، أشعر بأنني قد فشلت ليس فقط في مشروع بعينه وإنما في الحياة عمومًا.

يعد هذا مظهرًا من مظاهر عدم تقدير الذات. فعلى سبيل المثال، يؤدي الإحساس بعدم تقدير الذات إلى العديد من المشكلات التي تتعلق بتكوين علاقات مع الأفراد والحفاظ عليها؛ وذلك لأن الفرد الذي يعاني من هذا الإحساس يشعر دائمًا بعدم جدارته أو عجزه عن الوصول إلى المعايير الشخصية التي يتمتع بها الفرد الآخر. الأمر الذي يؤدي إلى تدني درجة حماسه تجاه تحقيق شيء ما، وذلك لأنه يفتقد الإحساس بتقدير الذات.

بذلك أكون قدمت وصفًا للآثار المترتبة على فقدان الإحساس بتقدير الذات من واقع خبرتي الشخصية في هذا الشأن، على الرغم من أن هذه الآثار تتفاوت درجة قسوتها من فرد إلى آخر. وفي أحد أكثر الآثار المدمرة، قد يؤدي الإحساس بعدم تقدير الذات إلى الخوض في دائرة مفرغة من التفكير السلبي قد تستدرج الفرد إلى حد عدم الإيمان بأي من قدراته. وقد تؤدي تبعات هذه الحالة في نهاية المطاف إلى الانتحار.

عندما يوهمك صوتك الداخلي بالفشل، فمن المفيد أن تمارس الأنشطة التدريبية الخاصة بالعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي (راجع الفصل الثالث) شريطة أن تكون على درجة من الوعي الكافي حتى تتمكن من تحديد الحدث المحفز ولتعلم أن التحدث عن الذات بطريقة سلبية هو السبب وراء المشكلة. ففي بعض الأحيان، قد يشعر المرء بأنه غاية في السلبية مما يدفعه لتصديق ما يمليه عليه صوته الداخلي، بدلاً من رده ودفعه بعيدًا عنه. وفي هذه الحالة، أرى أنه من الأفضل أن تؤجل القيام بالأنشطة التدريبية الخاصة بالعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي لوقتٍ لاحق على أن تحاول القيام ببعض الأنشطة الكتابية الحرة والتي تقوم في الأساس على الأفكار الآتية.

تدوين المذكرات والصورة السليمة لتقدير الذات

إذا كنت تسعى جديًا نحو تطوير ذاتك، فإن الأنشطة التدريبية التالية تعد من أكثر الأنشطة التدريبية أهميةً على الإطلاق، وذلك بعد أداء الأنشطة التدريبية الواردة في الفصل السابق الخاصة بمعرفة من تكون.

اكتشاف الذات

إن الهدف من تدوين المذكرات وفقًا للنقاط التالية هو أن تضع يدك على السبب الذي يضعف من إحساسك بتقدير الذات، فربما تكون هناك نقاط ضعف محددة هي التي تتسبب في هذه المشاعر لديك. يجب أن تكتب عن كل نقطة من النقاط التالية لمدة تتراوح ما بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة على أن تتناول نقطة واحدة في كل مرة تجلس فيها لتدوين المذكرات على انفراد.

* إذا كنت قد ارتكبت أخطاءً، فهل ستكون منبوذًا من الآخرين؟ لماذا؟
* ما انطباع زملاء العمل عنك؟ لماذا؟
* ما رأي أصدقائك وأفراد أسرتك فيك؟ لماذا؟
* ما تصورك عن نفسك؟ لماذا؟
* ما الأسباب التي يمكن أن تدفع الناس إلى حبك؟
* ما الذي يمكنك قوله ومن شأنه أن يكون محور اهتمام الآخرين؟
* إذا ابتعدت عن التصنع والتكلف وتعاملت على طبيعتك، فهل سيستمر حب الآخرين لك؟ علل إجابتك.
* هل تعتقد أنك غير قادر على تكوين صداقات بسهولة مثلما يفعل الآخرون؟ لماذا؟
* هل تعتمد في الإحساس بالنجاح أو الفشل على تقدير الآخرين لك؟ علل إجابتك.

* إذا تركت العمل في الأسبوع المقبل دون أن تخبر أحدًا، فهل سيلاحظ أحد غيابك عن العمل؟ علل إجابتك.

* إذا كان لديك اقتراح أو فكرة معينة لا يوافقك أحد عليها، فما شعورك في هذه الحالة؟ ولماذا؟

الشعور بحب الآخرين

اكتب خطابًا لنفسك حينما كنت تبلغ من العمر خمس سنواتٍ مستخدمًا صيغة المضارعة. واخبر نفسك في هذا الخطاب عن مدى الحب والتقدير التي كنت تتلقاه من الوالدين أو من جدك أو جدتك أو أي شخص كنت تعلم أنه يحبك في ذلك الوقت. وقد يساعدك في هذا النشاط التدريبي أن تضع أمامك صورة لنفسك حينما كنت في ذلك السن، ولكنه ليس من الضروري.

تربية الذات

تهدف مجموعة النقاط التالية الخاصة بتدوين المذكرات إلى تعلم كيفية تقدير الذات، وذلك لأنه بمجرد أن تفعل ذلك، ستكون أكثر ميلاً نحو تصديق أن الآخرين يقدرونك أيضًا.

* اكتب عن نجاحاتك وعن نقاط قوة شخصيتك. ومن الأفضل أن تحتفظ بملف يضم شهادات التقدير والنجاح والجوائز وخطابات الشكر. وإذا أردت أن تحتفظ بالجوائز في ملف، فمن الأفضل أن تضعها في مكان بارز حتى يمكن رؤيتها والوصول إليها بسهولة عندما تشعر أن روحك المعنوية دون المستوى.

* اكتب لنفسك قائمة بالجوائز البسيطة والرخيصة، وعندما تشعر بأنك قد حققت نجاحًا أو أحرزت تقدمًا أو عندما تساعد شخصًا في الشعور بالتحسن، امنح نفسك جائزة من بين الجوائز الموجودة في القائمة. وعندما تحقق ذلك، ستشعر عندئذ بقيمتك كصديق وزميل وعضو في المجتمع.

حاول على مدار أسبوع أو نحو ذلك أن تعي في كل مرة متى تنتقص من قدر نفسك وسجل التعليقات التي تقولها. وفي نهاية الأسبوع، قم بتحليل هذه التعليقات واستنتج منها وجود أي اتجاه أو نمط قد ينبهك متى تشعر بالارتباك. هذا ويمكنك بعد ذلك أن تفند هذه الملاحظات التي تحط من قدرك وتدونها في مذكراتك. وتخيل أن أحدًا غيرك قام بالتعليق، فماذا تقول للدفاع عن نفسك؟ ويعتبر هذا النشاط التدريبي نسخة غير تقليدية من الأنشطة التدريبية الخاصة بالعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي. فإذا وجدتها أسهل بالنسبة لك، فيمكنك استخدام النموذج الموجود في باب الأدوات المستخدمة في نهاية هذا الكتاب.

الفصل السابع والعشرون

صـــــورة الـــذات

يدور مفهوم صورة الذات حول كيف نرى أنفسنا وكيف نتصور رأي الآخرين فينا. وتُعد صورة الذات واحدة من مجموعة المفاهيم التي يستخدمها علماء النفس لوصف العناصر التي تشكل الذات. وقد تطرقنا في الفصل السابق إلى مفهوم تقدير الذات وهو مفهوم يختلف قليلاً عما نحن بصدد التطرق إليه في هذا الفصل؛ وذلك لأن تقدير الذات يشير إلى الإحساس العام للفرد بقيمة الذات أو القيمة التي نتصورها لأنفسنا.

لا نتطرق من خلال مجموعة الأنشطة التدريبية الواردة في هذا الفصل إلى مدى تصورنا عما نستحقه، قدر ما نتطرق إلى الصورة التي يرسمها الفرد لذاته في ذهنه. وتتوقف هذه الصورة على عدة عوامل من بينها، ما يتصوره الفرد عن ذاته وشخصيته وقدراته. ويمكن القول إن صورة الذات هي الأساس الذي تقوم عليه المفاهيم الأخرى المكونة للذات. ومع ذلك، فقد تكون صورة الشخص لذاته خاطئة لأنها قد تكون مرتبطة بالماضي أو مبنيةً على معتقدات خاطئة. وإذا فكر المرء فيما كان عليه في الماضي، وليكن منذ عشر سنوات ماضية، وقارنها بالشخص الذي هو عليه في الوقت الحالي، سيجد أن أحداث الحياة قد أدت إلى تنميته من الناحية الروحية كما أكسبته مهارات جديدة وسمات شخصية جديدة. ومع ذلك، يحدث في كثير من الأحيان ألا تواكب صورة المرء لذاته هذا التطور وتصبح معلقة بالماضي.

تتركز صورة الذات لدى الكثير من السيدات على الناحية الجسدية، وغالبًا ما تكون هذه الصورة مشوهة. حيث أجرت مجلة نسائية شهيرة أحد استطلاعات الرأي، والذي صدر عام ١٩٩٣. وقد أظهر هذا الاستطلاع أن ٧٥ ٪ من النساء اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين الثامنة عشر والخامسة والثلاثين قد وصفن أنفسهن بالبدانة. ولكن أظهرت بيانات الوزن والطول التي أدلين بها أن ٢٥ ٪ فقط منهن يعانين بالفعل من زيادة بالوزن، أما النسبة الباقية وهي

٥٠ ٪ لديهن صورة خاطئة عن الذات. إضافةً لذلك، أوضـح الاسـتطلاع نفـسه أن حـوالي نصف هؤلاء السيدات تقريبًا يفضلن إنقاص وزنهن بمقدار خمس كيلو جرامات حتى يحظين بإعجاب أزواجهن أو ليتمكن من تحقيق ما يطمحن إليه في مجال عملهن.

تدوين المذكرات والسبيل إلى تحسين صورة الذات

تتطلب بعض الأنشطة التدريبية التالية أن يلقي الفرد نظرةً على صورته عن ذاته وذلك في إطار عمـل العـلاج الـسلوكي العقـلاني الانفعـالي، بيـنما تهـدف بعـض المهـام الكتابيـة إلى مساعدتك في تحديد النواحي التي ترغب في تحسينها، سواء رغبت في ذلك أم لم تكـن لـديك الرغبة في القيام بالعمل المطلوب لإحداث التغيير.

السبيل إلى تغيير المظهر الخارجي

ابدأ هذا النشاط التدريبي بالكتابة لفترات محددة تتراوح ما بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة مـستعينًا بالنقاط الإرشادية التالية:

* عندما نظرت في المرآة رأيت ...
* لو نظرت في المرآة أود أن أرى ...
* الأشياء التي أحبها في مظهري ...
* الأشياء التي لا أحبها في مظهري ...

إذا كان في مقدورك أن تغير الأشياء التي لا تعجبك من خلال اتباع نظام غذائي صحي أو ممارسة التمارين الرياضية، وإذا كنت ستشعر بتحسن في حالتك النفـسية عنـدما يحـدث هـذا التغيير، فسيكون النشاط التدريبي التالي هو أن تصمم قوائم عن الموضوعات الآتية:

* النواحي التي تود تغييرها في مظهرك
* النواحي التي في مقدورك تغييرها في مظهرك
* النواحي التي ترغب في تغييرها ولكنها خارجة عن إرادتك

الأهداف والرضا عن الذات

إذا كنت تنعم بصحة جيدة ولا تعاني من أي أمراض عضوية، فلست في حاجة إلى تغيير أي شيء، ومع ذلك، فإن فمن الأفضل أن تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. ضع في اعتبارك الأمر، وفيما يلي أنشطة كتابية محددة بوقت يمكنك القيام بها:

* كيفية اتباع نظام غذائي صحي
* كيفية إدراج التمارين الرياضية في حياتك اليومية
* الملابس التي تجعلك تبدو في أبهى صورة
* الملابس التي ترغب في شرائها
* الملابس التي ترغب في التخلص منها
* السبب وراء رغبتك/ عدم رغبتك في اتباع نظام غذائي صحي على نحو أكبر أو ممارسة المزيد من التمارين الرياضية
* سبب الغضب من الصورة التي تبدو عليها
* كيفية إبراز الصفات الإيجابية التي تتحلى بها لتصرف الأنظار عن الصفات السيئة
* الحديث عن الذات بصورة سلبية فيما يتعلق بالمظهر الخارجي (يمكنك استخدام نموذج العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي هنا)
* الخطط التي ترغب في تنفيذها لتسعد بمظهرك الخارجي

لكي تزيد من فرص إنجاز الأهداف التي حددتها لنفسك إلى أعلى مستوى تطمح إليه، فمن الحكمة أن تحدد موعدًا لإنجاز هذه الأهداف. وبالنسبة لي، أرى أن تحديد موعد لإنجاز الأهداف سلاح ذو حدين، فمن ناحية، سيكون لديك الدافع للسعي الجاد في سبيل تحقيق ذلك. ومن ناحية أخرى، إذا اقترب الموعد المحدد دون إمكانية الوصول إلى الهدف، فإن ذلك سيؤثر على تقديرك لذاتك.

لا يمكن تحقيق شيء ذي قيمة دون بذل جهد شاق وعمل جاد، وهذا يشتمل على كل من الرضا عن الذات والقيام بما يزيد من إيجابية صورة المرء عن ذاته. ومهمتي هي اختيار العمل الشاق الذي أود القيام به والذي قد يؤدي إلى مظهر أكثر جاذبيةً أو قبول المظهر الحالي كما هو. وقد واتتني هذه الفكرة في الوقت الذي كنت أكتب فيه هذا الفصل والتي أعتبرها دليلاً على أن تدوين الأفكار يساعد في توضيح العمليات الفكرية كما يؤدي إلى إدراك أكثر عمقًا للمسائل الشخصية.

التخلص من العادات الهدامة

إذا كانت صورتك عن الذات غير سليمة، فإنك ستحتاج إلى القيام ببعض التغييرات الجذرية في أنماط التفكير الخاصة بك. وإذا كنت تعاني من صورة الذات المهزوزة لدرجة أنك تعاني من اضطرابات التغذية أو تعاني من حالة تفرضها عليك صورة الذات والتي تحول بينك وبين الاستمتاع بالحياة بطريقة طبيعية، فمن الأفضل أن تسعى للحصول على النصيحة الطبية. ومع ذلك، فإن من شأن تدوين المذكرات أثناء تلقي العلاج والرعاية الطبية التقليدية أن تساعدك في الإقلاع عن العادات الهدامة.

وفي بداية هذه العملية، قد تجد أن لديك المزيد من الأسئلة أكثر من الإجابات عليها. لذا، حاول الاستعانة بالتدوين المحدد بوقت ما بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة باستخدام الأسئلة التالية:

* بم ستشعر إن تخليت عن حاجتك لتبدو مثاليًا ؟

* إن لم تنشغل بالتفكير في الصورة التي تكونها عن ذاتك، فما البديل الذي يمكنك التفكير فيه؟

* إذا لم تكن تعاني من اضطرابات تغذية، فما الذي سيجذب انتباه الآخرين إليك؟

إن إقلاع المرء عن عادة ما والتي أصبحت أسلوبًا للحياة لديه - مهما كانت مدمرة - ليس أمرًا هينًا، بل ستظل هناك احتمالات بأنك ستفتقد هذه العادة.

حاول كتابة الخطابات التالية:

* اكتب خطابًا تودع فيه تلك العادات الهدامة. وليس بالضرورة أن تستخدم أسلوبًا فظًا، فقد لازمتك هذه العادات فترةً من الوقت واستفدت منها وربما تحتاج لأن تشكرها على ذلك. ومع ذلك، كن على قناعة بأن هذه العادات لم يعد لها مكانًا في حياتك.

* اكتب خطابًا تعرب فيه عن الترحيب بالعادات الجديدة التي تستعد للالتزام بها. عبر للعادات الجديدة عن مدى الأمل الذي يحدوك للمساعدة في الشفاء من جروح الماضي والتقدم للأمام نحو صورة للذات أكثر صحةً.

صف شعورك في النهاية بعدما تخلصت من الصورة التدميرية للذات بداخلك. وصف إحساسك بمدى قوتك عندما اتخذت قرارك بالمضي قدمًا نحو مستقبل أكثر صحةً وسعادةً.

الفصل الثامن والعشرون

الوظيفـة وحافـز العمـل

يخاطب هذا الفصل الأفراد الذين يشعرون بالملل في الوظيفة التي يعملون بها أو الذين يشعرون بعدم تحقيقهم أي شيء في العمل أو من يفتقدون إلى الدافع. قد يكون هناك أسباب عديدة لافتقاد الحماس، بداية من أزمة منتصف العمر مرورًا بسياسة العمل المتبعة أو مجرد إدراك أن العمل غير مناسب لك.

ضع في الاعتبار أنك لو تعمل في وظيفة بنظام الدوام الكامل، فإنها تشغل وقتًا كبيرًا من ساعات اليوم، ولذا من الضروري أن تتأكد من أن العمل مناسب لك. فمن الجميل أن تربح مبلغًا كبيرًا من المال، ولكن الكثيرين ممن يشعرون بعدم الراحة في العمل يدركون في النهاية أن الراتب الذي يتقاضونه في نهاية كل شهر ليس كل شيء.

وإذا كنت في وظيفة منذ عدة سنوات، فقد تشعر بالاستقرار في هذا المكان. بالإضافة إلى ذلك، فإنه من الصعب ترك المنطقة التي يشعر فيها المرء بالأمان، بل إنها كارثة كبرى بالنسبة لبعض الأشخاص. ذلك، لأن القيام بالتغيير صعب دائمًا؛ ولكن في بعض الأحيان يصبح التغيير ضروريًا حتى تمضي قدمًا للأمام.

تدوين المذكرات والبحث عن العمل المناسب

ستساعدك الأنشطة التدريبية التالية في اكتشاف ما تشعر به فعليًا تجاه عملك الحالي وما ترغب في العمل به خلاف ذلك. كما ستساعد في دفعك تجاه القيام بالتغييرات الضرورية.

الضروريات التي يلبيها العمل

يتطلب هذا النشاط التدريبي إعداد قائمة بالأشياء المهمة في حياتك والتي لا غنى لك عنها. ورغم أنني لا أخطط لترك عملي الحالي قريبًا، فإني أعلم جيدًا أنه سيأتي يوم ما وأصل

فيه إلى سن التقاعد من عملي كقابلة، على الرغم من أنه لن تكون لدي الرغبة في ترك العمل تمامًا. ومعنى ذلك أنه لا بد وأن أخطط لذلك مسبقًا. وفيما يلي بعض الأمثلة الموجودة في القائمة الخاصة بي:

* سكن دائم ومريح
* الدفء
* الطعام الصحي
* وقت لأقضيه مع زوجي وأسرتي
* النوم بصورة منتظمة وكافية
* تقليل الضغوط

شخصيًا، يوفر لي عملي الحالي السكن الدائم والمريح والطعام المناسب والمال الكافي لدفع الفواتير الخاصة بي. ومع ذلك، يسبب لي ذلك الضغط المكثف ويحرمني من قضاء الوقت الكافي مع زوجي، كما يؤثر على عاداتي الخاصة بالنوم ومدى كفايته بسبب نوبات العمل الليلية. وفي الحقيقة، إن أفضل وأهم ما يقدمه لي العمل هو دفع الفواتير. وما يواسيني في ذلك هو أنني أعلم أنه في غضون سنوات قليلة سأكون قادرة على تطبيق الدروس التي تعلمتها من هذه الأنشطة التدريبية.

الأمنيات

بعد أن حددت الضروريات اللازمة لك، ستكون مهمتك التالية أن تفكر جديًا فيما ترغب فيه. وفي هذا النشاط التدريبي سأستخدم القائمة الخاصة بي كمثال:

* العمل من المنزل
* استغلال موهبة الكتابة والعمل بها
* مساعدة الآخرين ـ وخصوصًا السيدات ـ في معرفة أنفسهم
* إعطاء المرأة القوة اللازمة لتفعيل دورها
* الانتفاع بالمهارات والمعرفة التي اكتسبتها طوال فترة حياتي

قدراتك

يقوم العمل على المنفعة التبادلية؛ حيث يستفيد صاحب العمل أو المجتمع مما تقدمه له من خلال عملك. فكر جيدًا فيما يمكن أن تقدمه مع الأخذ في الاعتبار المهارات التي تكتسبها من الحياة وكذلك المهارات التي تعلمتها. بالنسبة لسوق العمل حاليًا، هناك تأكيد أكبر على الخبرات السابقة التي اكتسبها الفرد، حيث يدرك الناس الأهمية الكبرى للخبرات التي تتعلمها من خلال الحياة والتفاعل مع المجتمع. وإليك هذا المثال من مذكراتي أيضًا:

* قوة الشخصية
* القدرة الفطرية على الكتابة
* التعاطف
* الخبرات الشخصية الخاصة بالولادة والأمومة وبلوغ سن اليأس
* القدرة المثبتة على خوض الظروف الصعبة
* الفهم المتعمق للأمور الخاصة بالنساء
* الالتزام بتحسين أحوال المرأة
* القدرة على التفعيل و إثارة الحماس
* الذكاء
* مهارات البحث
* مهارات العمل المكتبي والإداري
* الاستعداد الذهني للبحث والتقصي

إذا نظرت إلى هذه القائمة، فسوف تلاحظ أنني لم أذكر أيًا من مهاراتي الخاصة بالعمل على الإطلاق لأنني بكل بساطة قد ذكرت المعرفة والخبرة ونقاط القوة التي اكتسبتها من خلال العمل. أما إذا كنتِ ربة منزل ولم تخرجي إلى العمل طوال حياتك، فبإمكانك إعداد قائمة كالتي أعددتها وتكتبين فيها عن المهام المتعددة التي تقومين بها مثل تعليم الأطفال وتربيتهم والطهي والتصرف في ميزانية المنزل والعمل كحلقة وصل بين أفراد الأسرة بالإضافة إلى المهام العديدة الأخرى التي لا يمكن حصرها.

قد يثير القيام بهذه الأنشطة التدريبية اهتمامك عما يقدمه لك مجال العمل، الذي يستغل المهارات التي تتميز بها إلى أقصى درجة ممكنة، وفي الوقت نفسه فإنها تعمل على توفير احتياجاتك ومتطلباتك في الحياة. بالتأكيد، سيكون هناك نوع من العجز والقصور في هذا الأمر كما هو الحال في جميع نواحي الحياة الأخرى. ولكن القائمة السابقة توحي بأن هدفي الأمثل يتمثل في التدريب على إدارة شئون الحياة، ولكن الدورات التدريبية عالية التكلفة ولن تسمح الحالة المادية بالاشتراك فيها. ولكن كل ما في وسعي القيام به أن أحاول بيع كتاباتي التي تتمثل في المقالات والكتب.

الأشياء المفضلة

قم بإعداد قائمة تضم خمسة أشياء تستمتع بالقيام بها - مثل المشي والطهي والكتابة وممارسة الألعاب الرياضية - مهما كانت هذه الأشياء طالما أنك تفضلها عن الذهاب إلى العمل.

الأهداف المنشودة

اكتب قائمة بالأهداف التي ترغب في تحقيقها في حياتك، كن صادقًا مع نفسك. إليك بعض الأهداف التي وضعتها لنفسي، مجازفة بالحرج الذي قد يتسبب الإفصاح عن هذا الأمر لي، وهي كالآتي:

* الشهرة
* المال
* القيام بشيء مختلف وإيجابي
* ترك ذكرى إيجابية تشهد على القيام باختلاف إيجابي

الخيارات المتاحة

بعد أن قمت بتحليل وضعك الحالي والأشياء التي تستطيع القيام بها، فإن الخطوة التالية والمنطقية تتمثل في تحديد الخيارات المتاحة أمامك. ولا يعني هذا مجرد البحث في الصحف عن فرصة عمل، ولكن بدء تسويق نفسك بشكل فعال. وحاول القيام بما يلي:

* اكتب عن إنجازاتك السابقة.
* استخدم تحليل الأهداف في الحالة الراهنة سواء باستخدام النموذج الموجود في باب الأدوات المستخدمة في نهاية الكتاب أم باستخدام الكتابة الحرة في مذكراتك تحت عناوين رئيسية مناسبة وهي (نقاط القوة ـ نقاط الضعف ـ الفرص ـ المخاطر).
* اكتب قائمة بجميع الوسائل المتاحة للعثور على الوظيفة التي تتطلع إليها. على سبيل المثال، ستكون هناك إعلانات عن وظائف خالية في الصحف المحلية، كما يمكنك مراسلة الشركات التي تناسب نوع العمل الذي تبحث عنه. ويمكنك أيضًا الانضمام إلى الأندية أو المجموعات الموجودة على شبكة الإنترنت والشبكات.
* أعد سيرة ذاتية لنفسك تضم الخبرات السابقة والإنجازات التي تم تحقيقها من قبل.
* اكتب خطة زمنية محددة توضح فيها كيفية تخطيطك للتقدم للأمام.

الأمر يرجع إليك فيما هو متبقٍ. كما أن الإنترنت والمكتبات تعج بالمعلومات التي تحتاجها لتساعدك في تحديد الاختيارات على نحو أكبر. ومع ذلك، على حد ظني فكل شخص يعلم بداخله ما يريد فعله بالضبط. فإذا كنت تعلم ما تريد ووجدت في نفسك القدرات والخبرات المناسبة، فإن ما أقترحه عليك هو أن تبدأ على الفور في تنفيذه. ومن المؤكد أن الأنشطة التدريبية الموجودة في هذا الفصل ستمنحك الثقة في النفس للإقدام على ما ترغب فيه.

الفصل التاسع والعشرون

السبيل إلى تحقيق الأهـــداف

أود أن أنهي الجزء الخاص بالأنشطة التدريبية في هذا الكتاب بنشاط قصير وشيق والـذي استعنت به من مكنون خبراتي الشخصية. ويعتمد هذا النشاط التدريبي على تحديد الأهـداف ومدى واقعيتها والخيارات المتاحة لتحقيقها والخطة المستقبلية لتحقيقها. وهو نشاط تـدريبي يهدف إلى الحث على التفكير بشكلٍ واقعي في الخيارات المطروحة أمامك. هـذا بالإضـافة إلى أنه يمكن تطبيق هذا النشاط التدريبي على أيٍ من نواحي الحياة التي تـسعى لتحقيـق التقـدم فيها. وفيما يتعلق بتطوير الشخصية، أظن أنها تشمل جميع الأشياء التي يتناولها هذا الجزء، بل وأكثر منها، لذلك حاول الاستفادة من هذه الإرشـادات إلى أقـصى درجـة ممكنـة. وسـتجد الإرشادات التالية غايةً في البساطة.

* **الهدف:** اكتب عن أهدافك في مذكراتك. كن واضحًا ومحددًا فيما تكتب، واكتب مـا ترغب في تحقيقه بالضبط.

* **الواقعية:** اكتب عن مدى واقعية تحقيق أهدافك في ظروفك الحالية. وبمعنـى آخـر، هل هذه الأهداف التي وضعتها لنفسك واقعية ويمكن الوصـول إليهـا في الوضـع الحالي، أم أنها تقتضي تغيير الظروف الحالية حتى يمكن تحقيقها؟

* **الخيارات:** ما الخيارات المتاحة أمامك والتي من شأنها أن تعمل عـلى مـساعدتك في جعل أهدافك واقعية وقابلة للتحقيق؟ هل تحتاج إلى تدريب؟ هل تحتـاج إلى وقـت طويل؟ قم بتحليل جميع الأشياء التي تعوقك عن تحديد أهدافك ثم حدد الخيـارات المتاحة أمامك للتعامل مع هذه الأشياء.

* **الخطة المستقبلية:** ما الذي تريد فعله؟ وتعنى الخطة المستقبلية بتصميم خطة لتنفيـذ مـا تريد وإحراز الهدف الذي وضعته نصب عينيك.

كلمـــة أخيـــرة

أتمنى أن تكون قد استفدت من الأنشطة التدريبية الواردة في هذا الكتاب؛ وأن تكون هذه الأنشطة ساعدتك في التفكير بشكلٍ واضح. وأعتقد، كما ذكرت من قبل، أن هـذه الأنـشطة التدريبية تعد جديدة ومبتكرة لأنها تعتمد على أدوات ومناهج معينة في علـم الـنفس تعـرف بفاعليتها وتأثيرها في تغيير الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية. ومع ذلك، أتوقـع أن تـستخدم هذه الاقتراحات التي قدمتها كأساس للبدء في تصميم أنشطتك الكتابية الخاصـة حتـى يـتم تصميمها وفقًا للمواقف التي تجد نفسك فيها.

أما الشيء الآخر الـذي أود منـك أن تفهمـه فهـو أن هنـاك العديـد مـن البـدائل يمكـن الاستعانة بها كأفكار للكتابة المباشرة. وهناك أشياء أخرى يمكن أن تفكر في استخدامها مـن أجل تحفيز الأفكار مثل الفنون والصور الفوتوغرافية والأحلام وذكريات الأسرة. وإذا كنت تهوى الكتابة مثلي، فستمثل هذه الأفكار نقطة انطلاق هائلة بالنسبة لك.

تذكر دائمًا أنك لست في حاجة إلى أن تقيـد نفـسك بالكتابـة. ويمكنـك الاسـتعانة بكـل الوسائل الإبداعية حتى يمكنك إضفاء صبغتك المميزة على مذكراتك. هذا وتعتمـد الكتابـة بدرجة كبيرة على الطريقة التي تفكر بها وكيفية استخدام عقلك. هكذا، فأنا أفكر في الكلمات وهناك من يفكر في الألوان وآخر يفكر من منظور الحواس مثل حاستي الشم واللمس. فلـم لا تضيف هذه الألوان المختلفة لمذكراتك؟ فيمكنك أن تبدأ ذلك عن طريق استخدام الأقلام الملونة وعندما تكتسب ثقةً في نفسك على نحو أكبر وتشعر بالطمأنينة في أثناء تسجيل أفكارك العميقة يمكنك أن تبدأ في استخدام وسائل إبداعية أخرى مثل وضع الرسومات والملصقات أو قطع القماش المطرزة. ولا أخفيكم سرًا بأنه لا يهم بأية وسيلة تستعين لأنك تكتب لنفسك ومن أجلها. وتُعد مذكراتك هي المأمن الذي تلوذ به لتكتشف حقيقة نفسك وتسجل كل مـا يجول بخاطرك دون قيود. إن جني فوائد تدوين المـذكرات هـو غايـة هـذا الكتـاب، ولكـم ستندهش من النتائج المذهلة التي تستطيع أن تحققها من هذه الوسيلة البـسيطة في ظاهرهـا ـ فضلاً عن المكافأة التي ستعود بالنفع عليك طوال حياتك.

فهيا امسك بقلمك واكتب.

ملحق: الأدوات المستخدمـــة

في هذا الجزء من الكتاب، ستجد نماذج للعمليات شائعة الاستخدام في تدوين المذكرات، إضافةً إلى عدد من الأدوات الأخرى التي قد تجدها مفيدة في كتابة المذكرات.

يُعد نموذج تحديد صور التفكير السلبي أحد طرق العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي وهو يعتمد على حث الفرد على التفكير الواقعي بدلاً من التفكير الإيجابي.

أود أن أذكر أنني مدينة لزوجي "كيث سادلاند" ـ الذي يعمل مديرًا للجودة ومستشارًا في قطاع تكنولوجيا المعلومات ـ والذي يستخدم بعض هذه الأدوات في عمله بصورة يومية. ولقد تبادلنا شعورًا مشتركًا لبعض الوقت بأن هذه الأدوات يمكن تطبيقها بهدف "إدارة الأفراد". تخيل نفسك مديرًا لمشروع لإدارة الجودة واستخدم هذه الأدوات بصورة يومية!

كما أتوجه بخالص الشكر للزميل والصديق "فيل كروفت" والذي يعمل مديرًا لإحدى الشركات المتخصصة في مجال توفير المواد التعليمية. وتتمثل مهام وظيفته في الإعداد والتجهيز للأنشطة التدريبية التي تعتمد على الألعاب وتقمص الأدوار وتبادلها بين عدد من الأشخاص في بيئة العمل بما في ذلك هيئة التأمين الصحي في إنجلترا. وقد أفادني "فيل" بكم من المعلومات المهمة موفرًا لي بعض الأدوات الخاصة بفن إدارة الحياة.

شكرًا لكليهما.

هذه هي الأدوات والوسائل المستخدمة المذكورة في الصفحات القليلة القادمة:

* **نموذج تحديد صور التفكير السلبي**
* **نموذج الاسترخاء والتأمل**
* **النظريات الشائعة عن مشاعر الحزن**
* **نموذج تحليل الموقف على أساس المكسب**

* نموذج تحديد الأهداف وقياس نسبة التقدم في تحقيقها
* نموذج خرائط العقل
* نموذج لقياس إعادة التكيف الاجتماعي
* نموذج لجدول العلاج الطبي
* نموذج تحليل الأهداف في الحالة الراهنة

نموذج تحديد صور التفكير السلبي

أ ـ الحدث المحفز

----

* ما الذي أزعجك؟ ما الحدث الذي تسبب في إحساسك بالخوف والرهبة؟
* ماذا حدث حتى تشعر بما تشعر به الآن؟

ب ـ المعتقدات غير المنطقية

----

* ما المعتقدات التي تؤمن بها وتسببت لك في كل المشاعر السلبية التي تشعر بها الآن؟ وفيم تتمثل الواجبات التي يجب عليك فعلها؟

ج ـ التبعات

----

* إلى أي مدى أثرت هذه المعتقدات غير المنطقية على شعورك وتصرفاتك؟ هل تشعر بالغضب أو الفزع أو الغيرة، أو هل تشعر بالجرح أو بالذنب أو بالحزن؟

د ـ تفنيد هذه المعتقدات

* هل هذه المعتقدات منطقية؟ ما الفائدة التي تعود عليك من التفكير والإحساس بهذه الطريقة؟ هل تستطيع إثبات صحة هذه المعتقدات؟

هـ ـ اعتناق معتقدات جديدة والتبعات النفسية الإيجابية

* بعد أن اكتشفت أن معتقداتك حول هذا الحدث غير واقعية، ما الطريقة الأكثر منطقيةً التي ستفكر بها في هذا الحدث؟ وكيف تؤثر هذه الطريقة الجديدة في التفكير على ما تشعر به على الصعيد النفسي؟

الاسترخاء والتأمل

لا أنوي أن أقدم للقراء في هذا الكتاب منهجًا تأمليًا يجب عليهم اتباعه بمنتهى الدقة؛ حيث إن الأسواق تعج بالعديد من الكتب والأقراص المدمجة التي تتناول هذا الموضوع على نحوٍ خاص. ولكن ما أقدمه في هذا الكتاب هو تعديل لأساليب الاسترخاء والتي استفدت منها كثيرًا لعدة سنوات لتيسير مرحلة ما قبل الولادة على السيدات. ومن شأن هذا الأسلوب أن يؤدي إلى الشعور بحالة من الاسترخاء العميق والتي من خلالها ستتمكن من التواصل بشكلٍ أكبر مع الجانب الأيمن من المخ المسئول عن قوة الحدس والبديهة.

في البداية، ربما ستحتاج إلى النظر المستمر في الأفكار المحفزة للكتابة أو يمكنك تسجيل صوتك لتسمعه فيما بعد وتذكر أن تترك فترة مناسبة للعمل والأداء. وبما أن هذا النشاط التدريبي يُعتبر من الأنشطة البسيطة، فستتمكن تدريجيًا من ممارسته بمفردك دون تدخل عناصر أخرى للمساعدة.

ارتد ملابس واسعة وفضفاضة وتأكد من أن أحدًا لن يزعجك أو يقطع خلوتك لمدة نصف ساعة أو ما يقرب من ذلك. اجلس على كرسي مريح قائم الظهر وضع قدميك بثبات على الأرض. ابدأ تطبيق هذه التمارين ببطء. إن أهم ما يجب أن تتذكره هو أنه لا داعي للعجلة في هذا النشاط حتى لا تنعكس النتائج. فكلما كان معدل التنفس أبطأ وكذلك أداء المخ أقل، ازداد الشعور بالاسترخاء وإدراك ما يدور في عقلك الباطن بدرجة أكبر.

* بينما تجلس مسترخيًا على الكرسي، اغمض عينيك واستمع إلى صوت أنفاسك. ركز على حركة التنفس حينما تستنشق الهواء ببطء من خلال الأنف ثم يخرج برفق من خلال الفم. بمجرد أن تصل إلى نمط إيقاعي بطيء للتنفس، استمر في التركيز على هذا النمط حتى تشعر بالاسترخاء الكامل.

* بعد أن تصل إلى درجة مناسبة من الاسترخاء، تخيل أن هناك جذورًا تنمو من قدميك. بينما تفكر في ذلك، قد تشعر بهما تغوصان في الأرضية حتى تصلا إلى طبقة الأرض الباردة الرطبة. تخيل أن هذه الجذور قد اخترقت سطح التربة برفق وغاصت في داخل الأرض نفسها. هكذا، يمكنك أن تشعر أن هذه الجذور ثبتتك في *الأرض بطريقة آمنة، كما تقوم بنقل الغذاء من الأرض* لتوزعه ببطء إلى جميع أجزاء جسمك بينما تظل أنت في حالة استرخاء على الكرسي.

* وأنت جالس هكذا، شاعرًا بالثبات في الوقت والمكان، استشعر الغذاء والطاقة التي تنقلها الأرض لك وهي تنفذ من أخمص قدميك وتمر إلى أعلى لتصل إلى القلب. تخيل أن هذه الطاقة ضوء أبيض ساطع يتوهج برفق. استشعر دقات قلبك وهي تبث هذه الطاقة في جميع أعضاء جسمك، وتمد جميع خلاياه بالطاقة وتجدد الحياة فيها، ستشعر في هذه اللحظة أن ذلك يجعلك تشعر بالاسترخاء فضلاً عن الشعور بالتوحد مع الكون.

* حينما يصل مصدر الحياة إلى أسفل العمود الفقري، تخيل أن هناك وردة منكمشة في هذا المكان. وحينما تغمرها هذه الطاقة التي تعد مصدرًا للحياة فإنها تتفتح وتتوهج ثم تشع ضوءًا أبيض رقيقًا، وفي النهاية تبدأ الزهرة في الدوران.

* تخيل أن هذه الطاقة تنتقل من أسفل العمود الفقري إلى مكان ما في تجويف المعدة. مرة أخرى تخيل أن الوردة في هذا المكان قد تفتحت ورقة تلو الأخرى وبدأت في التوهج وإشعاع الضوء الرقيق نفسه.

في النهاية، وفي الوقت الذي بدأت فيه الزهرة في الدوران، تخيل أن مصدر الحياة قد انتقل إلى منتصف الصدر حيث تكمن هذه الطاقة.

* مرةً أخرى تخيل أن الزهرة تتفتح ببطء ثم تتوهج لتشع الضوء. وعندما يكتمل نموها، تخيل أن هذه الطاقة تتوجه نحو أسفل الحلق وتتكرر ظاهرة الوردة التي تتفتح وتنمو ببطء.

* كرر ما تخيلت بالطريقة نفسها حتى يصل مصدر الحياة إلى منتصف الجبين وعينيك وفي النهاية ينفذ إلى بصيرتك. وفي كل مرة سوف تتفتح الوردة ثم تشع بالضوء وتزدهر قبل أن يتحرك مصدر الحياة إلى أعلى رأسك، ثم تخرج آخر زهرة في جسمك ببطء شديد وتتفتح ورقة تلو الأخرى. ويكون الضوء الناتج من هذه الزهرة لطيفًا ولكنه قويًا ويشعرك بأنه ينبعث من مصدر سامٍ ومقدس. وتلتف الزهرة وتنمو.

* وبمجرد أن تلتف الزهرة التي تعلو رأسك بحرية تامة، ستشعر بالطاقة التي تنبعث من الأرض وكأنها ضوء أبيض متوهج يبزغ ويعلو رأسك بمسافة قليلة.

* عندما يكون الضوء على بعد مسافة قليلة فوق رأسك، تخيل أنه قد انقسم إلى نصفين وارتد إلى الأرض. وفي أثناء عودته إلى الأرض يترك خلفه فقاعات بيضاء مضيئة وكأنه يحاول حمايتك.

* بينما أنت جالس في سكون وهدوء بين هذه الفقاعات وقدميك مثبتتين في الأرض، تأكد من أنك في أمان تام وليس هناك ما يؤذيك.

* في ظل حماية هذه الفقاقيع، دع الصور تمر إلى ذهنك وتخيـل أنـك تراهـا في الحقيقـة بطريقة عشوائية. لست في حاجة لأن تركز في الصور التي تتبادر إلى ذهنـك، ولكـن دعها تمر أمام عينيك ثم اتركها تتلاشى لتلوها صورة أخرى وهكذا.

* بعدما ترى كل ما تحتاج أن تراه، عندئذٍ يمكنك الرجوع إلى عالم الواقع. بكل بساطة يكون هذا بمثابة عكس لجميع الخطوات السابقة. هكذا، ستتخيل أن فقاعة الـضوء الأبيض تعود إلى أعلى رأسك ثم تمر من خلال جسمك مسترجعة جميـع الخطـوات السابقة. وعندما تمر بكـل زهـرة، استـشعر خفـوت الـضوء وتوقـف نمـو الزهـرة وانكماشها وانغلاقها. ثم راقب كيف تضم أوراقها واحدة تلو الأخرى. وبمجرد أن تعود كل زهرة لوضع انغلاقها الأصلي، يرتد الضوء إلى الزهرة التالية.

* حينما تقفل جميع الزهور أوراقها، استشعر خروج مصدر الطاقة من أخمص قـدميك وعودته إلى الجذور المثبتة في الأرض، من حيث أتى.

* اسحب الجذور التي تتخيل أنها تربطك بالأرض ببطء مع التيقن من أنك قادر عـلى زرعها مرة أخرى عندما تحتاج إلى الشعور بالقوة والدعم اللذين مدك بهما الأرض.

* ركز على أنفاسك مرة أخرى وابدأ في سماع كل ما يـدور حولـك في الحيـاة اليوميـة والإحساس به.

* افتح عينيك ببطء وعد إلى حياتك.

* احتفظ في ذاكرتك بما اكتسبته من معرفة وبصيرة أثناء فترة الاسترخاء قبل مغادرة مقعدك.

* من المحتمل أن تشعر بالإرهاق الشديد بعد الانتهاء من هذا التمرين، لـذا يجـب أن تتناول بعض الأطعمة أو المشروبات حتى تشعر بالمزيد من القوة. ويكفي كوبًـا مـن الماء إن لم تكن تريد تناول أي أطعمة.

* اكتب في مذكراتك عما تعلمته، واترك قلمك يسجل كل ما يجول في خاطرك.

* يعتبر هذا التمرين من أكثر الأنشطة فعاليةً، وكلما ازدادت قوته، ازدادت خبرتك ومعرفتك بنفسك بعمق.

النظريات الشائعة عن الحزن

يوضح الجدول التالي مدى التغيير الذي طرأ على النظريات الشائعة عن الحزن منذ أول وصف لعملية الحزن في عام ١٩٤٤. ولكن لا تزال العملية التي وصفتها "كوبلر روس" عام ١٩٦٩ أفضل وصف عُرف حتى الآن. وقد ذكرت "كوبلر" بالتفصيل في إحدى كتبها عن المراحل الخمس التي يمر بها المرء عند الشعور بالحزن والمذكورة في الجدول التالي. ومن منطلق اكتشافها أن الغضب جزء من الحزن، أجد أن نظريتها هي الأفضل بالنسبة لي. وقد تجد في أحد الأوصاف الآتية ما يعكس تجربتك عن قرب.

"ليندمان" ١٩٤٤	"كوبلر روس" ١٩٦٩	"باركز" ١٩٧٥	"باولبي" ١٩٨١	"وردن" ١٩٩١
الصدمة	الإنكار	عدم المبالاة	عدم المبالاة	تقبل ما حدث
الحزن الشديد	الغضب	تقصي ما حدث/ الشعور بالضعف والوهن	تقصي ما حدث	التعامل مع الألم والحزن
انتهاء مشاعر الحزن	الإحساس بالذنب	الاكتئاب	اختلال التوازن واليأس	التكيف على الحياة دون الفقيد
	الاكتئاب	الشفاء	التكيف مع الحياة الجديدة	إعادة استثمار ما حدث
	القبول والتسليم بالأمر			

نموذج تحليل الموقف على أساس المكسب والخسارة

هذا التحليل لاتخاذ القرار بشأن .... و..................

التاريخ...

خيار (أ)	
المميزات (المكاسب): --- --- --- ---	العيوب (الخسائر): --- --- --- ---

خيار (ب)	
المميزات (المكاسب): --- --- --- ---	العيوب (الخسائر): --- --- --- ---

نموذج تحديد الأهداف وقياس نسبة التقدم في تحقيقها

حدد الأهداف التي ترغب في تحقيقها.

كيف يمكنك قياس ما أحرزته من تقدم نحو تحقيق هذه الأهداف؟

هل يمكنك تحقيق هذه الأهداف؟ فكر في الأشياء التي قد تحول دون تنفيذ أهدافك مثل، قلة الخبرة أو تعذر القيام بها بدنيًا؟

في هذا الوقت من عمرك، هل تتوافر لديك الموارد التي تجعل تحقيق أهدافك أمرًا واقعيًا؟

حدد إطارًا زمنيًا مناسبًا لتنفيذ الأهداف وضع لنفسك موعدًا لإنجازها.

نموذج خرائط العقل

ليس بالضرورة أن يكون النشاط التدريبي الخاص بخريطة العقل مرتبًا ودقيقًا كـالموجود في النموذج التالي. ومثال ذلك، إذا كانت الفكرة الأولى تثمر عن سبع أفكار أخرى، قم برسم سبعة خطوط ممتدة من دائرة الفكرة الأولى وينتهي كل منها بدائرة، اكتب فيها هذه الأفكـار قد يبدو النشاط غير منظم ولكنه ذو فعالية عالية.

الفكرة الرئيسية

الفكرة ١

الفكرة ٢

الفكرة ٣

الفكرة ٤

الفكرة ٥

الفكرة ٦



نموذج لقياس إعادة التكيف الاجتماعي

قيم نفسك على أساس المقياس المذكور آنفًا وضع درجاتك حسبما ترى نفسك خلال الاثنى عشر شهرًا الماضية. وقم بتحليل النتيجة كما يلي:

* **إذا كانت درجاتك ١٥٠ درجة أو أقل:** لم تتغير حياتك بقدر كبير هذا العام، وبالتالي تقل فرص تعرضك للضغط العصبي الناتج عن التغيير.
* **إذا كانت درجاتك من ١٥٠ إلى ٣٠٠ درجة:** هناك احتمال بوجود تدهور في الحالة الصحية بنسبة ٥٠ بالمائة في العامين المقبلين.
* **إذا كانت درجاتك ٣٠٠ درجة أو أكثر:** تزداد نسبة تدهور الحالة الصحية لتصل إلى ٨٠ بالمائة خلال العامين المقبلين.

إذا كنت تعلم أن حياتك تمر بمرحلة صعبة وحاسمة، فهناك إمكانية لاتخاذ خطوات جادة في محاولة لتقليل الأثر السلبي. ومع ذلك، تذكر أن كل ما تمر به هو جزء لا يتجزأ من مجريات الحياة العادية وأنه يتعرض له الكثير من الناس من وقتٍ لآخر. ولكنك تشعر بوجود مشكلة فقط عندما تتزامن مجموعة من هذه الأحداث معًا وتأتي في وقتٍ واحد. وفيما يلي تقييم بالدرجات لأهم الأحداث التي نتعرض لها في الحياة:

الحدث	الأثر
موت الزوجة/ الزوج	١٠٠
الطلاق	٧٣
الانفصال	٦٥
عقوبة السجن	٦٣
موت أحد أفراد الأسرة المقربين	٦٣

المرض أو التعرض للإصابة	٥٣
الزواج	٥٠
فقد الوظيفة	٤٧
استعادة الاستقرار في الحياة الزوجية	٤٥
التقاعد	٤٥
تغير الحالة الصحية لأحد أفراد الأسرة	٤٤
الحمل	٤٠
المشاكل الزوجية	٣٩
قدوم مولود جديد للأسرة	٣٩
إعادة ترتيب العمل	٣٨
تغير الحالة المادية	٣٨
موت صديق عزيز	٣٧
تغيير مجال العمل	٣٦
التغير في كم الخلافات مع الزوجة/ الزوج	٣٥
الحصول على قرض كبير أو الاستدانة بمبلغ كبير	٣٠
حبس الرهن أو الدين	٣٠
التغير في المسئوليات الموكلة إليك في العمل	٢٩
ترك الابن أو الابنة منزل الأسرة	٢٩
الخلافات مع أهل الزوجة/ الزوج	٢٩

الإنجازات الشخصية الرائعة	٢٨
بدء الزوجة/ الزوج في العمل أو توقفهما عنه	٢٦
الالتحاق أو الانتهاء من مرحلة دراسية أو الجامعة	٢٦
التغيير في ظروف الحياة	٢٥
التغيير في العادات الشخصية	٢٤
الخلافات مع المدير في العمل	٢٣
التغيير في ساعات العمل أو ظروفه	٢٠
تغيير محل الإقامة	٢٠
تغيير المدرسة أو التحويل من الكلية	٢٠
التغيير في وسيلة الاستجمام	١٩
التغيير في الأنشطة الاجتماعية	١٨
رهن ذو قيمة متوسطة أو دين	١٧
التغيير في عادات النوم	١٦
التغيير في عدد الأفراد في التجمعات الأسرية	١٥
التغيير في عادات تناول الطعام	١٥
العطلات	١٣
الأعياد	١٢
التعدي على القوانين (بمقدار ضئيل)	١١

نموذج لجدول العلاج الطبي

العلاج	الجرعة	مسار عمل الدواء	تكرار الاستخدام	تعليقات

تأكد جيدًا من الجرعة، إذا ما كانت بالميكروجرام أم بالملليجرام. وتأكد من كتابتها بشكلٍ صحيح.



نموذج تحليل الأهداف في الحالة الراهنة

يعتبر هذا النموذج أداة بسيطة لتتحقق من حالتك في الوقت الراهن.

نقاط القوة:	نقاط الضعف:
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------

الفرص:	المخاطر:
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------
------------------------------	------------------------------

الفهـــــرس

الموضـــــوع	الصفحة

كيف تدون مذكراتك؟

إن كتابة المذكرات من شأنها أن تساعدك في استيعاب الماضي والتعامل مع الحاضر فضلاً عن التطلع إلى المستقبل.

إن الكتاب ليس بصدد الحديث عن كتابة اليوميات التقليدية، وإنما يتطرق إلى فكرة التدوين كوسيلة للعلاج بما يُسمى بالعلاج بالتحدث عن الذات. فالكتاب في الواقع يجمع بين التدوين العلاجي والعلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي العقلاني الانفعالي. وفي طيات الكتاب، ستلاحظ وجود أنشطة تدريبية كتابية فردية تساعدك بدورها في التعامل مع عدد كبير من المواقف الحياتية.

تتمثل القيمة الفريدة لهذا الدليل الشامل في أنه يمكنك تطويع محتوياته ليفي بما تريد تحقيقه. وحتى إذا كنت حديث العهد بفكرة التدوين، فإنك ستجد أن الأمر مجد على نحو مدهش. فهذا الكتاب المتكامل يرشدك إلى ما تحتاجه ويحقق لك الغاية التي تطمح للوصول إليها.

هيا، فلتمسك بقلمك وابدأ حالاً لتغيير حياتك نحو الأفضل!





ISBN 978-977-455-088-1





زوروا موقعنا
www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

للشراء عبر الإنترنت
www.dfa.elnoor.com
(لا حاجة لبطاقة ائتمان)